420.5
पांडे।उ।स्व

स्वस्थ संस्कृत जीवनम्

—डॉ पाण्डेय



लागत मात्र मूल्य वाली रंगीन आकर्षक

पुस्तकों की सूची

सत्यार्थ-प्रकाश दिग्दर्शन	–यशपाल आर्यबन्धु	५.००
सन्ध्या-यज्ञ विज्ञान (अर्थ सहित)	–रवीश मेहता	६.००
वैदिक भजन माला	–रवीश मेहता	४.००
गृहस्थ दुःख निवारण-कायाकल्प यज्ञ	–स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती	४.००
स्वस्ति पथ	–डॉ० प्रेमचन्द श्रीधर	६.००
विचार-नवनीत	–डॉ० प्रेमचन्द श्रीधर	१०.००
आर्यसमाज एक झलक	–डॉ० प्रेमचन्द श्रीधर	८.००
यज्ञ और पर्यावरण	–डॉ० प्रेमचन्द श्रीधर	६.००
मर्यादा-पुरुषोत्तम भगवान राम	–डॉ० प्रेमचन्द श्रीधर	५.००
चेतना	–डॉ० रविदत्त शर्मा आचार्य	५.००
शिष्टाचार	–डा० रविदत्त शर्मा आचार्य	४.००
सत्संग महिमा	–यशपाल आर्यबन्धु	३.००
प्रार्थना विज्ञान	–यशपाल आर्यबन्धु	५.००
प्रभु दर्शन	–यशपाल आर्यबन्धु	५.००
ओंकार महिमा	–यशपाल आर्यबन्धु	४.००
वेद और दर्शन	–डॉ० प्रेमचन्द श्रीधर	६.००
वैदिकसमाज व्यवस्था	–डॉ० प्रेमचन्द श्रीधर	१०.००
श्रद्धामृत (स्वामी श्रद्धानन्द के उपदेश)	–डॉ० प्रेमचन्द श्रीधर	८.००
स्वाधीन भारत के जन्मदाता महर्षि दयानन्द	–मेहता –पाहवा	१०.००
आर्यसमाज की मान्यताएँ	–गजानन्द आर्य	१०.००
सन्ध्या प्रभाकर	–स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती	१२.००
बाल गीता	–रोशन लाल, एम०ए०	६.००

वी०पी०पी० द्वारा भी पुस्तकें भेजी जाती हैं। कृपया लिखें :-

सरस्वती साहित्य संस्था

295, जागृति एन्क्लेव, विकास मार्ग, दिल्ली-92 ☎ : 2152435

ओ३म्

59

स्वस्थ संस्कृत जीवनम्

[लोक जीवने संस्कृत प्रयोग प्रचार प्रेरणाय]

डॉ० उमा पाण्डेय

एम०ए०-इतिहास, बौद्ध दर्शन
विद्यावारिधि (Ph.D.)

डॉ० कृष्ण नारायण पाण्डेय

एम०ए०-हिन्दी, संस्कृत, इतिहास, पुराण
L.T., LL.B., Ph.D.

प्रकाशक

सरस्वती साहित्य संस्था

२६५ जागृति इन्क्लेव, विकास मार्ग, दिल्ली-११००९२
दूरभाष : २१५२४३५

स्वस्थ संस्कृत जीवनम्

५.२०.५
पांडे । २ । स्व

© सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन
इस पुस्तक को अथवा इसका कोई भी अंश
प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना न छापा जाए।

मूल्य : १५-०० रुपये
लाइब्रेरी संस्करण—मूल्य ५०-०० रुपये

प्रथम संस्करण — वि० सम्वत् २०५४ तदनुसारम्
16 जुलाई, 1997

लेजर टाइपसैटिंग : **लेजर ग्राफिक्स**, दूरभाष : २०५३०८४
श्री रवीन्द्र मेहता द्वारा कोणार्क प्रैस दिल्ली से मुद्रित।

प्राक्कथन

मुझे 'स्वस्थ संस्कृत जीवनम्' पुस्तक को देखने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। संस्कृत के अध्ययन के बिना अपने धर्मग्रन्थों को ठीक प्रकार से समझना कठिन है। अपनी भारतीय संस्कृति और दर्शन का बोध भी किञ्चितमात्र संस्कृत का ज्ञान होने से ही सरल हो जाता है। डॉ० उमा पाण्डेय तथा डॉ० कृष्ण नारायण पाण्डेय ने इस दिशा में यह पुस्तक लिखकर भारतीय समाज का बड़ा उपकार किया है। यह पुस्तक निश्चित रूप से संस्कृति और संस्कृत प्रेमियों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

सरस्वती साहित्य संस्था के अध्यक्ष श्री रवीन्द्र मेहता जी इसके प्रकाशन के लिए साधुवाद एवं बधाई के पात्र हैं।

मेरी शुभकामनाएँ।

–डॉ० प्रेमचन्द श्रीधर

दिनांक : २२.७.१९९७

प्रकाशकीय

हमारा प्राचीन देश आर्यावर्त के नाम से जाना जाता था। इसकी भाषा संस्कृत थी। इसी एक भाषा के कारण सारा विश्व एक सूत्र में बँधा था। विश्व की सभी भाषाएँ इस संस्कृत से बनाई हुई हैं। यह देव वाणी कहलाती थी और हमारे प्राचीनतम धर्म ग्रन्थ वेद इसी भाषा में हैं। यह हमारा दुर्भाग्य है कि हम अपनी इस संस्कृत भाषा को भुला बैठे और अन्य भाँति-भाँति की भाषाएँ, जो कदापि परिपूर्ण नहीं है, बोलने लगे जिससे कि राष्ट्र के टुकड़े-टुकड़े हो गए। कई मत मतान्तर सम्प्रदाय बन गए।

संस्कृत भाषा का ज्ञान न होने के कारण हम अपने पावन ग्रन्थ वेदों को समझने में असमर्थ रह जाते हैं। केवल मात्र वेद मन्त्रों का उच्चारण करने से हम लाभ नहीं उठा सकते। आदरणीया लेखिका एवं लेखक महोदय ने प्रस्तुत कृति "स्वस्थ संस्कृत जीवनम्" की रचना कर हम सब पर उपकार किया है। इस ग्रन्थ में वेद, मनुस्मृति, गीता एवं भारत विद्या के सिद्धान्तों के सारांश के साथ-साथ प्राकृतिक चिकित्सा के अनुभूत प्रयोगों का संकलन सभी के लिए उपयोगी है। इस पुस्तक के माध्यम से हम संस्कृत भाषा बहुत थोड़े समय में समझने तथा बोलने में सक्षम होंगे, ऐसा मेरा विश्वास है।

केवल संस्कृत ही एक ऐसी भाषा है जो पृथ्वी पर मनुष्य मात्र को फिर से एक सूत्र में बाँध सकती है। हम चाहते हैं कि हमारे जीवन में फिर से संस्कृत भाषा का प्रयोग अधिक हो ताकि हम सुसंस्कृत जीवन यापन कर सकें।

मुझे पूरी आशा है कि सरलतम विधि के कारण इस पुस्तक के माध्यम से संस्कृत जानने की तथा संस्कृत में वार्तालाप करने की हम सबमें रूचि उत्पन्न होगी।

–रवीन्द्र मेहता

अध्यक्ष, सरस्वती साहित्य संस्था

दिल्ली-९२

१६ जुलाई १९९७

भूमिका

विश्व की सर्वाधिक प्राचीन भाषा संस्कृत मानव की मूल भाषा है। सर्वाधिक प्राचीन साहित्य वेद में प्रतिपादित ज्ञान-विज्ञान के मंत्र मानव-जीवन को उत्तरोत्तर विकास मार्ग पर अग्रसर होने की प्रेरणा देते हैं। ज्ञान की यह संस्कृत गंगा आधुनिक विज्ञान से समन्वित होकर मानव संस्कृति को परिमार्जित एवं संस्कारित करती है।

जिस प्रकार शरीर वस्त्र एवं आवास की स्वच्छता के लिए निरंतर प्रयास की आवश्यकता होती है उसी प्रकार यदि आदि मानव अपनी वाणी को लगातार शुद्ध रखने का लगातार ध्यान देता तो विश्व में आज केवल एक ही भाषा होती। इसी प्रकार यदि मनुष्य जाति परस्पर भेद-भावना न रखती तो सारा विश्व एक परिवार ही बना रहता। मनसा वाचा कर्मणा कोई भी मनुष्य किसी अन्य मनुष्य को किसी प्रकार का कष्ट देने का प्रयास न करे तो आज भी पृथ्वी एक राष्ट्रम् का स्वप्न साकार हो सकता है।

एतदर्थ आवश्यकता है कि सभी पृथ्वीवासी मनुष्य प्रकृति की ओर लौटें और परस्पर एकता के सूत्र खोजकर उनका परिपालन करें। सर्वप्रथम हमारे जीवन में अधिक से अधिक संस्कृत भाषा का प्रयोग हो, यह प्रयास करने से हमारा जीवन अधिक सदाचारी स्वस्थ एवं संस्कृत बनेगा। इस ध्येय से प्रस्तुत यह कृति, युद्ध एवं मानव के द्वारा मानव हत्या जैसे जघन्य कार्यों से मुक्त संसार के निर्माण के लिए प्रेरणा का माध्यम बनेगी, यह हमारी आस्था है।

उमा पाण्डेय

शनिवार २१.६.१९९७ **कृष्ण नारायण पाण्डेय**

अनुक्रमः

ओ३म्

अध्याय - १

प्रातः स्मरणम्

१. गृहे

सर्वप्रथमं प्रातःकाले हस्तदर्शनम्

कराग्रे वसते लक्ष्मीः, करमध्ये सरस्वती।
करमूले सुगौरी स्यात्, प्रभाते करदर्शनम्।।

पृथ्वीवन्दनम्

समुद्रवसने देवि, पर्वतस्तनमण्डले।
विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं, पादस्पर्शं क्षमस्व मे।।

सर्वेभ्यः सुप्रभातम्

ब्रह्मा मुरारिः त्रिपुरान्तकारी भानुः शशी भूमिसुतो बुधश्च।
गुरुश्च शुक्रः शनिराहुकेतवः कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम्।।

स्नानसमये स्मरणीयम्

गंगे च यमुने चैव, गोदावरि सरस्वती।
नर्मदे सिन्धु कावेरि, जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु।।

शिखाबन्धनम्

चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेजःसमन्विते।
तिष्ठ देवि शिखामध्ये तेजोवृद्धिं कुरुस्व मे।।

चन्दनधारणम्

चन्दनस्य महत्पुण्यं पवित्रं पापनाशनम्।
आपदां हरते नित्यं लक्ष्मीस्तिष्ठति सर्वदा।।

शयनसमये स्तुतिः

ओ३म् नमोऽस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये, सहस्रपादाक्षि शिरोरुबाहवे।
सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते, सहस्रकोटियुगधारिणे नमः।।

यथास्थानं प्रदर्शनीयम्

सुस्वागतम् !

कृपया पदत्राणानि अत्र त्यजन्तु।

ओ३म् शान्तिः। सत्यमेव जयते।

यतो धर्मः ततो जयः।

वयं राष्ट्रे जागृयां पुरोहिताः।

प्रियवाक्यप्रदानेन सर्वे तुष्यन्ति जन्तवः।
तस्माद् तदेव वक्तव्यं, वचने का दरिद्रता।।

स्वच्छता देवत्वम्। शुभम्।

शौचालये/स्नानागारे अभिलेखनीयम्

प्रसाधनम्

यथा स्वच्छशौचालयम् इच्छन्ति,
कृपया प्रयोगतः पश्चात् तथैव त्यजन्तु।
(AS CLEAN TOILET YOU DESERVE FOR YOURSELF, KINDLY LEAVE THE SAME AFTER USE.
जैसा स्वच्छ शौचालय आप अपने लिए चाहते हैं, कृपया प्रयोग के पश्चात् वैसा ही छोड़ें।)

(Greetings लिखित वा प्रकाशित रूप में वितरण हेतु)

अभिनन्दनम्

१. मंगलमयं भवतु नववर्षम्।
   (Happy New Year)
२. जन्मदिनं शुभमस्तु सदा।
   (Happy birthday to you)

षोडशोपचारपूजनम्

ओ३म् सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः। आवाहयामि, स्थापयामि।

१. आसनं समर्पयामि।

२. पाद्यं समर्पयामि।

३. अर्घ्यं समर्पयामि।

४. आचमनं समर्पयामि।

५. स्नानं समर्पयामि।

६. वस्त्रं समर्पयामि।

७. यज्ञोपवीतं समर्पयामि।

८. गन्धं विलेपयामि।

९. पुष्पाणि समर्पयामि।

१०. धूपम् आघ्रापयामि।

११. दीपं दर्शयामि।

१२. नैवेद्यं निवेदयामि।

१३. अक्षतान् समर्पयामि।

१४. ताम्बूलं पुंगीफलानि समर्पयामि।

१५. दक्षिणां समर्पयामि।

१६. सर्वाभावे अक्षतान् समर्पयामि।

ततो नमस्कारं करोमि।

मृत्युञ्जयमन्त्रः—

ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्।।

२. मन्दिरे

देवालये प्रदर्शनीयम्

शान्तं भव, सत्यं वद, धर्मं चर।

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात्।।
न त्वहं कामये राज्यं न स्वर्गं नापुनर्भवम्।
कामये दुःखतप्तानां प्राणिनामार्तिनाशनम्।।
अष्टादश पुराणेषु, व्यासस्य वचनद्वयम्।
परोपकारः पुण्याय, पापाय परपीडनम्।।
अयं निजः परोवेति गणनालघुचेतसाम्।
उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्।।
माता भूमिः पुत्रोऽहम् पृथिव्याः।
एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति।।
मातृवत् परदारेषु परद्रव्येषु लोष्ठवत्।
आत्मवत् सर्वभूतेषु यः पश्यति स पश्यति।।

पुरोहितेन सह वार्तालापः

प्रश्नः	उत्तरम्
श्रीमन् अद्य किं दिनम् ?	अद्य मंगलवासरः।
अद्य का तिथिः ?	अद्य एकादशी तिथिः वर्तते।
पूर्णिमा कदा भविष्यति ?	पूर्णिमा जनवरी मासस्य पंचदशदिनांके भविष्याति।
रविवासरे कः कार्यक्रमः ?	रविवासरे गीतापाठ-कार्यक्रमः समायोज्यते।
साप्ताहिकसत्संगः, कदा भवति ?	साप्ताहिकसत्संगः रविवारे प्रातःकाले भवति।
धन्यवाद, प्रणमामि ?	शुभमस्तु।
श्रीमन्, गच्छामि, शुभम् ?	मंगलम् शुभरात्रिः।

समन्वित-मन्दिर-कार्यक्रमः

प्रातः ६ वादने	प्रातः स्मरणम्
६.५५	संस्कृतसमाचारप्रसारणम् (आकाशवाणीद्वारा)
सूर्योदयसमये	सामूहिकसन्ध्यावन्दनम्
८.०० वादने	आरतीप्रार्थना
	संस्कृतश्लोकस्तुतिगानम्
सायं ६.१० वादने	संस्कृतसमाचारप्रसारणम्
सूर्यास्तसमये	सन्ध्यावन्दनम्
७.३० वादने	आरतीप्रार्थना
८.१० वादने	स्वाध्यायशास्त्रपाठः
रविवासरे	
प्रातः १०.३० वादने	गीताज्ञानयज्ञ-आयोजनम्
मध्याह्न १.१५ वादने	दूरदर्शन संस्कृत समाचारदर्शनम्
श्रीरामनवमीपर्व समये	वाल्मीकिरामायणपाठः
श्रीकृष्णजयन्ती समये	श्रीमद्भागवतपाठः
गीताजयन्ती समये	अखण्डगीतापाठः
वाल्मीकिजयन्ती समये	संस्कृतकविसम्मेलनम्
व्यासजयन्ती समये	संस्कृतश्लोकपाठः
शंकराचार्यजयन्ती समये	सर्वभाषाकविसम्मेलनम्
समस्तकार्यक्रमेषु—प्रारम्भे-समापने	मंगलाचरणं वैदिकं, लौकिकं च, वैदिकशान्तिपाठः।

३. विद्यालये

वार्तालापः

श्रीमन् प्रणमामि	कल्याणमस्तु।
प्रियमित्र सुप्रभातम्	सुप्रभातं, कथय सर्वं कुशलम्।
कुशलं सर्वम्, कुत्र गम्यते ?	कार्यालयं गम्यते।
तत्र किं करणीयम् ?	तत्र आवेदनपत्र-पूर्तिः करणीया।
किम् अहं प्रविशानि ?	आम्, आगच्छतु।
किं गृहं गच्छानि ?	आम्, गम्यताम्।
रमेश ! कुत्र ?	एषोऽस्मि श्रीमन् !
रमा कुत्र ?	एषास्मि श्रीमन् !
पुस्तकालये किं क्रियते ?	समाचार-पत्र-पठनं क्रियते।
क्रीडांगणे किं क्रियते ?	क्रीडांगणे हॉकीखेलनं क्रियते।
गृहगमनं कदा करिष्यते ?	गृहगमनं नववादने करिष्यते।

विद्यालये प्रदर्शनायः–

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्रीगुरुवे नमः।। १।।
विद्या ददाति विनयं, विनयाद् याति पात्रताम्।
पात्रत्वाद् धनमाप्नोति, धनाद् धर्मः ततः सुखम्।। २।।
विद्या विवादाय धनं मदाय शक्तिः परेषां परिपीडनाय।
खलस्य साधोर्विपरीतमेतद् ज्ञानाय दानायं च रक्षणाय।। ३।।
अलसस्य कुतो विद्या, कुतो विद्यार्थिनः सुखम्।
सुखार्थी वा त्यजेद् विद्यां, विद्यार्थी वा त्यजेत् सुखम्।। ४।।

४. भोजन-समये

वार्तालापः

भोजनं सिद्धम्। आगम्यतां भोजनाय। अत्र आसनं गृह्यताम्। कृपया आस्यताम्। इदं जलपात्रं रमायाः कृते। इयं स्थाली भवतः कृते। इदं भोजनं स्वीक्रियताम्। अन्यत् किम् अपेक्षते ? ओदनं दीयताम्। रोटिकां दीयताम्। पायसम् अपेक्षते। दालं दीयताम्। शाकं गृह्यताम्। इत्यलम्। पर्याप्तम्। प्रयोगतः पश्चात् नलयन्त्रं निरुद्ध्यताम्। सर्वं सिद्धम्, साम्प्रतं मन्त्रपाठं कुर्वन्तु।

भोजनमंत्रः

ओ३म् सः नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सहवीर्यं करवावहै। तेजस्वि नावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै। ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

स्मरणार्थं प्रदर्शनार्थम्–

नियमः व्यवस्थार्थं, व्यवस्था न नियमाय।
भोजनं जीवनाय, जीवनम् न भोजनाय।।१।।
हास्यं परमौषधम्।।२।।
उत्साहसम्पन्नमदीर्घसूत्रम्
क्रियाविधिज्ञं व्यसनेष्वसक्तम्।
शूरं कृतज्ञं दृढसौहृदञ्च
लक्ष्मीः स्वयं याति निवासहेतोः।।३।।
उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः।
षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देवाः सहायकाः।।४।।

५. अतिथिमिलने

वार्तालापः

किम् इदं श्री भारद्वाजस्य गृहम् ?

आम् ! भवतः नाम किम् ?

मम नाम मनोजः।

कुतः समागतः ?

अहं तु कानपुरतः समागतः।

किं कार्यम् ?

श्रीभारद्वाजाय पुस्तकानि आनीतानि। शोभनम्। आगम्यताम्। अत्र आस्यताम्। जलपानं कुर्वन्तु। श्री भारद्वाज आपणं गतः। शीघ्रमेव आगमिष्यति। तावत् प्रतीक्षां कुर्वन्तु। चायपानं कुर्वन्तु। बिस्कुटं गृह्णन्तु। धन्यवादः। इत्यलम्। श्रीभारद्वाजमहाशय आगच्छति। वरम्। सुप्रभातं श्रीमन्। अहं शारदामुद्रणालयतः समागतः। सुप्रभातम्। सुस्वागतम्। केन प्रेषितः ? श्री प्रकाशमित्रेण प्रेषितः। शोभनम्। भवद्भिः किं क्रियते ? अहं छात्रः। किम् अध्ययनं चलति ? अहम् आयुर्विज्ञानच्छात्रः। भवतः पिता किं करोति ? मम पिता अध्यापकः। कष्टकरणाय धन्यवादः। किमपि न कष्टं मम कर्तव्यम् इदम्। अन्यत् किं करणीयम् ? अद्यैव प्रत्यावर्तनम्। भोजनं कृत्वा गच्छन्तु। नैव, भोजनं कृत्वा आगतः। भवतु फलभोजनं कुर्वन्तु। शोभनम्। साम्प्रतं गम्यते। पुनश्च धन्यवादः। शुभयात्रा शुभम्।

अमंत्रम् अक्षरो नास्ति, नास्ति मूलम् अनौषधम्।
अयोग्यः पुरुषो नास्ति, योजकस्तत्र दुर्लभः।।

६. समारोहे

वार्तालापः

अये बन्धुवर सुशील, नमस्ते।	कदा आगतः ?
नमस्कारं करोमि मित्रवर।	अद्यैव प्रातःकाले आगतः।
कथय, गृहे सर्वं कुशलम् ?	कुशलं सर्वम्।
परिवारे शिशूनां का संख्या ?	एकः पुत्रः एका कन्यका च।
कस्यां कक्षायां पठति पुत्रः ?	अष्टमकक्षायाम्।
कन्यका ?	कन्यका दशमकक्षायां पठति।
साधु, श्रीमती किं करोति ?	सा अध्यापिका।
अत्र आवासव्यवस्था समीचीना ?	एवमेव वर्तते।
किं कष्टम् ?	प्रसाधने स्नानागारे स्वच्छता नास्ति।
कष्टकरम्।	शोधपत्रपठनं कदा करिष्यते ?

श्वः प्रातःकाले शोधपत्रवाचनं करिष्यते। वरम्, अहम् आगमिष्यामि श्रोतुम्। अवश्यमेव समागच्छन्तु, प्रतीक्षा करिष्यते। कस्य संस्कृतपत्रस्य ग्राहकता स्वीकृता ? यस्य कृते धनं दत्तं तस्य प्रकाशनम् एव न भवति। अयि बन्धो ! यस्य प्रकाशनं नियमितं तस्य तु ग्राहकता स्वीकरणीया। संस्कृताय किञ्चिद् व्ययं करणीयम्। प्रतिफलप्राप्तिविषये चिन्ता न करणीया गीताज्ञानानुसारम्। भवतु, यथा अपेक्षते तथा करिष्यते। तावत् संस्कृतदैनिकस्य आजीवनग्राहकतां स्वीकुर्वन्तु। शोभनम्। दैनिक प्रकाशनम् अभिनन्दनीयम्। गृह्यतां धनं, नियमितं प्रेषयन्तु पत्रम्। अवश्यमेव करिष्यते परन्तु यदि कदाचित् पत्रप्राप्तिविषये बाधा, एकं पोस्टकार्डम् अवश्यमेव लिखन्तु। पत्रोत्तरे शैथिल्यं न करणीयम्। आगम्यताम्। समारोहस्य समुद्घाटनं क्रियते। चलन्तु।

परस्परदेवो भव, राष्ट्रदेवो भव, विश्वदेवो भव

७. तीर्थस्थले

वार्तालापः

इदमस्ति बिठूरतीर्थस्थलम्।

अस्य प्राचीनं नाम किम् ? बिठूरस्य प्राचीनं नाम ब्रह्मावर्तम्। अस्य क इतिहासः ? विश्वस्य प्रथममनुष्य-स्वायम्भुवमनु-महाराजस्य राजधानी अत्रैव आसीत्।

अस्य किं प्रमाणम् ? ध्रुवकिलामंदिरे ध्रुवमूर्तिः वर्तते। तेन किम् ? भक्तराजध्रुवः राज्ञ उत्तानपादस्य पुत्रः, मनुमहा-महाभागस्य पौत्रः प्रसिद्धः। शोभनम्, अन्यत्, किम् अस्ति ?

अत्र त्रेतायुगस्य महर्षिवाल्मीकि-आश्रमः विद्यते।

वर्तमाने क उत्सवः समायोज्यते ?

गंगामेला कार्तिकपूर्णिमायां समायोज्यते। प्राचीनकाले अस्य विस्तारः कानपुरस्य जाजमऊपर्यन्तम् भवति स्म।

अन्यत् किं वैशिष्ट्यम् ?

अत्रैव झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई—जन्मस्थलं वर्तते। १८५७ स्वातंत्र्य-संग्रामस्य नायकः नानारावपेशवा, तेषां सेनापतिः तात्याटोपेमहोदयानां क्रान्तिभूमिः इयम्।

साम्प्रतं चलन्तु गंगास्नानं कुर्वन्तु। वरम्। चलामि। गंगापारे किं वर्तते गंगापारे 'परियरतीर्थस्थलं' रामायण-सम्बद्धम् वर्तते। सीताकुण्डतीर्थं तत्र विराजते।

यो मां पश्यति सर्वत्र, सर्वं च मयि पश्यति।
तस्याहं न प्रणश्यामि, स च मे न प्रणश्यति।।

८. कार्यक्रमेषु

(१) वाणीवन्दनम्

शारदे देहि विद्यामहं प्रार्थये।
मातरं प्रार्थये, दैवतं प्रार्थये।।
ते तु दिव्यः प्रकाशः सदा राजते।
त्वां समाराध्य भक्तः तथा भासते।।
देहि दिव्यं प्रकाशं मुदा भावये।
शारदे देहि विद्यामहं प्रार्थये।।
त्वं तु वेदस्य वाणी परा देवता।
सर्वमन्त्रास्तवाराधने संरताः।।
देहि भक्तिं प्रसन्ना शिवे प्रार्थये।
शारदे देहि विद्यामहं प्रार्थये।।

(२) स्वागतगीतम्

स्वागतं शुभ स्वागतम्
अभिनन्दनम् अभिनन्दनम्।
स्वागतं सुस्वागतम्
अभिवन्दनम् अभिनन्दनम्।। १।।

शुभ सुवासित दिग्दिगन्तम्
मंगलं नव मंगलम्
अतिथि देवाराधनम्
हर्षपूरित - मंदिरम्।। २।।

हरितघासे चरति हरिणः
कमल विकसित सरे हंसः।
सघन कुंजे खगकुलम्
वहति नीरं कलकलम्।। ३।।

स्नेह सौरभ वर्षणम्
प्रेम तरुवर सिंचननम्।
नव लता संबर्धनम्
भवतु सर्वं सुखमयम्।। ४।।

श्याम धन छाया समा।
भूयात् समन्वय भावना।।
शुभगन्धयुत नव चन्दनम्।
कुर्वन्ति सर्वे स्वागतम्।।
स्वागतं शुभ स्वागतम्।
अभिनंदनम् अभिनंदनम्।।५।।

(३) पर्वगीतम् (फागगीतम्)

होलीं खेलति रघुवीरो मधुमयीं होलीं खेलति रघुवीरः।
कस्य करे शोभते मृदंगः
कस्य करे मञ्जीरः
राम करे शोभते मृदंगः
लक्ष्मणस्य मंजीरः ।।१।।
कस्य करे ननु धारा यंत्रम्
कस्य करे हि अबीरः
भरत करे ननु धारा यंत्रम्
सीताया हि अबीरः।।२।।

(४) वन्दे मातरम्

वन्दे मातरम्।
सुजलां सुफलां मलयजशीतलाम्
शस्यश्यामलां मातरम्।
वन्दे मातरम्।।
शुभ्रज्योत्स्नां पुलकितयामिनीम्
फुल्लकुसुमितद्रुमदलशोभिनीम्।
सुहासिनीं सुमधुरभाषिणीम्
सुखदां वरदां मातरम्।
वन्दे मातरम्।।

६. संक्षिप्त संध्या

जिन लोगों के जीवन में अत्यधिक व्यवस्तता के कारण समय का बड़ा अभाव है या आप यात्रा में या घर से बाहर हैं तो ये संक्षिप्त संध्या अवश्य करें इसके मानसिक जप में पाँच मिनट लगेंगे। (संध्या का समय प्रातः सूर्योदय से पहले व सायंकाल सूर्यास्त से पहले होता है।)

सूर्याघ्र्यदानम् :-

एहि सूर्य सहस्रांशो, तेजोराशे जगत्पते।
अनुकम्पय मां भक्त्या, गृहाणार्घ्यं नमोस्तुते।।

अर्थात्—सहस्र किरणों से युक्त, तेज के पुंज, जगत के स्वामी सूर्य देव आपको नमस्कार है, कृपया हमें भक्ति प्रदान करें और अर्घ्यजल स्वीकार करें।

स्वस्तिवाचनम् :-

ओ३म् स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः,
स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः।
स्वस्ति नस्ताक्ष्र्योऽरिष्टनेमिः,
स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु।।

अर्थात्—यशस्वी इन्द्र, विश्ववेद पूषा, अरिष्ट नेमि ताक्ष्र्य एवं बृहस्पति प्रकृति शक्तियाँ हमारा कल्याण करें।

ओ३म् विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव यद् भद्रं तन्न आसुव।।

अर्थात्—सम्पूर्ण विश्व के स्वामी सूर्य देव हमारे दुर्गुणों को दूर करें और जो कल्याणकारी हो उसे प्रदान करें।

कलियुग मंत्र कीर्तनम् न्यूनतमं एकादशवारम् (कम से कम ११ बार)

हरे राम, हरे राम, राम, राम हरे हरे।
हरे कृष्ण, हरे कृष्ण, कृष्ण, कृष्ण हरे हरे।।

गायत्री मंत्र जपनम् न्यूनतमं चतुर्विंशतिवारम्

ओ३म् भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि, धियो योनः प्रचोदयात्

अर्थात्–उस प्राण स्वरूप, दुःखनाशक, सुख स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्माको हम अन्तरात्मा में धारण करें। यह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करे।

सर्वेशस्तुति :–

त्वमेव माता च पिता त्वमेव,
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव,
त्वमेव सर्वं मम देव देव।।

शान्ति पाठ :–

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ꣳ शान्तिः, पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्मशान्तिः सर्व ꣳ शान्तिः शान्तिरेवशान्तिः सा मा शान्तिरेधि। ओ३म् शान्तिः ओ३म् शान्तिः ओ३म् शान्तिः।

अर्थात्–आकाश, अंतरिक्ष, पृथ्वी, जल, औषधियाँ, वनस्पतियाँ सभी देव शक्तियाँ एवं परब्रह्म परमात्मा हमें शान्ति प्रदान करें। सर्वत्र शान्ति हो। हमें शान्ति की प्राप्ति हो। दैहिक, दैविक एवं भौतिक तापों की शान्ति हो।

१०. शुभकामना

स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्तां
न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः।
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यम्
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु।।

अध्याय – 2

संस्कृत संलपनम्

१. परिचयः (Introduction)

इंग्लिश स्थाने संस्कृतम्

1.	*Good Morning*	सुप्रभातम्
2.	*Good Day*	सुदिनम्
3.	*Very good*	शोभनम्
4.	*Very beautifull*	अतिसुन्दरम्
5.	*How are you ?*	अपि कुशलम् ?
6.	*Quite well*	सर्वं कुशलम्
7.	*Please*	कृपया
8.	*Excuse me*	क्षम्यताम्
9.	*Sit down*	आस्यताम्
10.	*Go out*	गम्यताम्
11.	*Please give me*	दीयताम्
12.	*Please take it*	गृह्यताम्
13.	*Sorry*	कष्टम्
14.	*Sir/Madam*	श्रीमन्/महोदया
15.	*May I come in ?*	किम् अहम् प्रविशानि ?
16.	*Yes you may*	आम, आगच्छतु
17.	*Happy Birthday to you*	जन्मदिनं शुभमस्तु सदा।
18.	*Happy New Year to you*	मंगलमयं भवतु नववर्षम्।
19.	*Well done*	सुकृतम्
20.	*Cheers*	आनन्दम्

21.	*Congratulations*	अभिनन्दनम्
22.	*Thank you*	धन्यवादः
23.	*Hellow*	हरिः ओम्
24.	*Welcome*	सुस्वागतम्
25.	*Good*	वरम्
26.	*O.K.*	युक्तम्
27.	*Tata*	मंगलम्
28.	*Happy Journey*	शुभयात्रा
29.	*Good bye*	शुभम्
30.	*What is your name ?*	भवतः नाम किम् ?
31.	*My name is Ram.*	मम नाम रामः।
32.	*What is the name of your city ?*	भवतः नगरस्यः नाम किम् ?
33.	*The name of my city is Lucknow*	मम नगरस्य नाम लखनऊ।
34.	*What is the name of this gentleman*	अस्य महापुरुषस्य किं नाम ?
35.	*The name of this gentleman is Mohan*	अस्य महापुरुषस्य नाम मोहनः।
36.	*What is the name of that boy ?*	तस्य बालकस्य नाम किम् ?
37.	*The name of that boy is Shyam*	तस्य बालकस्य नाम श्यामः।

२. किं क्रियते ? [What is being done ?]

१. प्रातः काले किं क्रियते ?
प्रातःकाले प्रातः स्मरणं क्रियते।

२. तत्पश्चात् किं क्रियते ?
तत्पश्चात् स्नानं क्रियते।

३. स्नानस्य पश्चात् किं क्रियते ?
स्नानस्य पश्चात् संध्यावन्दनं क्रियते।

४. ततः किं क्रियते ?
ततः दुग्धपानं क्रियते।

५. अत्र किं क्रियते ?
अत्र अध्ययनं क्रियते।

६. किम् अध्ययनं क्रियते ?
संस्कृतस्य अध्ययनं क्रियते।

७. तत्र मंदिरे किं क्रियते ?
तत्र मंदिरे पूजनं क्रियते।

८. विद्यालये किं क्रियते ?
विद्यालये अध्ययनं क्रियते।

९. सायं काले किं क्रियते ?
सायं काले खेलनं क्रियते।

१०. रात्रिसमये किं क्रियते ?
रात्रिसमये शयनं क्रियते।

३. किं कृतम् ? [What has been done ?]

१. प्रातः काले किं कृतम् ?
प्रातःकाले जागरणं कृतम्।

२. जागरणं कस्मिन् समये कृतम् ?
जागरणं सूर्योदयपूर्वं कृतम्।

३. सूर्योदयपश्चात् किं कृतम् ?
सूर्योदयपश्चात् कार्यं कृतम्।

४. कस्य कार्यं कृतम् ?
रामस्य कार्यं कृतम्।

५. रामस्य कार्यं कुत्र कृत्रम् ?
रामस्य कार्यं विद्यालये कृतम्।

६. अन्यत्र किम् कृतम् ?
अन्यत्र किमपि न कृतम्।

७. सर्वत्र किं कृतम् ?
सर्वत्र संस्कृत प्रचारकार्यं कृतम्।

८. आरामः कृतः न वा ?
आरामः न कृतः, परिश्रमः कृतः।

९. अन्यत् किं कृतम् ?
संस्कृत-प्रचार-चिन्ता कृता।

१०. रात्रिसमये किं कृतम् ?
रात्रिसमये अध्ययनं कृतम्।

४. किं करिष्यते ? [What will be done ?]

१. सोमवासरे किं करिष्यते ?
सोमवासरे यात्रा करिष्यते।

२. कुतः कुत्र गमनं करिष्यते ?
अमरनाथतः रामेश्वरं गमनं करिष्यते।

३. किमर्थं यात्रा करिष्यते ?
संस्कृत प्रचारार्थं यात्रा करिष्यते।

४. तत्पश्चात् कुत्र गमनं करिष्यते ?
तत्पश्चात् अयोध्या गमनं करिष्यते।

५. अतः किमर्थं यात्रा करिष्यते ?
अतः परीक्षार्थं यात्रा करिष्यते।

६. प्रातःकाले किं करिष्यते ?
प्रातःकाले संध्या करिष्यते।

७. संध्या पश्चात् किं करिष्यते ?
संध्यापश्चात् भोजनं करिष्यते।

८. विद्यालयात् कुत्र गमनं करिष्यते ?
विद्यालयात् रामस्य गृह गमनं करिष्यते।

९. सायं काले किं करिष्यते ?
सायं काले मंदिर गमनं करिष्यते।

१०. मंदिर गमनं किमर्थं करिष्यते ?
मंदिर गमनं पूजार्थं करिष्यते।

५. किं करणीयम् ? [What should be done ?]

१. साम्प्रतं (Now) किं करणीयम् ?
साम्प्रतं स्नानं करणीयम्।

२. भोजनं कदा करणीयम् ?
भोजनं अपराह्णे करणीयम्।

३. कस्य कृते गमनं करणीयम् ?
रामस्य कृते गमनं करणीयम्।

४. रामाय अन्यत् किं करणीयम् ?
रामाय पुस्तकदानं करणीयम्।

५. रामाय किं दानं करणीयम् ?
रामाय पुस्तकदानं करणीयम्।

६. भोजनाय किं करणीयम् ?
भोजनाय सर्वं करणीयम्।

७. समुद्रतटे किं करणीयम् ?
समुद्रतटे विचरणं करणीयम्।

८. नदीतटे किं करणीयम् ?
नदीतटे स्नानं करणीयम्।

९. स्नानाय किं करणीयम् ?
स्नानाय गमनं करणीयम्।

१०. अन्यत् किं करणीयम् ?
अन्यत् किमपि न करणीयम्।

६. करोति / करोमि [One does / I do]

१. अहं संस्कृतप्रचार करोमि। भवान् किं करोति ?
भवान् संस्कृत प्रचारं करोति।
अहं संस्कृतपठनं करोमि।

२. अहं विद्यालये कार्यं करोमि। भवान् किं करोति ?
भवान् विद्यालये कार्यं करोति। अहं खेलनं करोमि।

३. रामः प्रातः काले गानं करोति। श्यामः किं करोति ?
रामः प्रातःकाले गानं करोति।
श्यामः अपि गानं करोति।

४. अहं क्रिकेटखेलनं करोमि। सीता किं करोति ?
भवान् क्रिकेट खेलनं करोति। सीता गृहकार्यं करोति।

५. अहं समुद्रतटे विचरणं करोमि। भवान् किं करोति ?
भवान् समुद्रतटे विचरणं करोति।
अहं नदी तटे भ्रमणं करोमि।

६. अहं प्रातःकाले पूजनं करोमि। भवान् किं करोति ?
भवान् प्रातःकाले पूजनं करोति। अहं देव दर्शनं करोगि।

७. अहं नृत्यं करोमि। भवान् किं करोति ?
भवान् नृत्यं करोति। अहं गानं करोमि।

८. अहं भोजनं करोमि। भवान् किं करोति ?
भवान् भोजनं करोति। अहं विश्रामं करोमि।

९. लखनऊ नगरे अहं निवासं करोमि। भवान् किं करोति ?
भवान् लखनऊ नगरे निवासं करोति। अहं व्यापारं करोमि।

१०. अहं शुभं करोमि। भवान् किं करोति ?
भवान् शुभं करोति। अहं मंगलं करोमि।

७. करिष्यति / करिष्यामि [Will do / Shall do]

१. अद्य अहं कार्यं करिष्यामि। भवान् किं करिष्यति ?
अद्य भवान् कार्यं करिष्यति। अहं विश्रामं करिष्यामि।

२. अहमं आपणगमनं करिष्यामि। भवान् किं करिष्यति ?
भवान् आपणगमनं करिष्यति। अहं विद्यालयगमनं करिष्यामि।

३. आपणे भवान् किं करिष्यति ?
आपणे अहं किं करिष्यामि ?
अहम् अन्यत्र गमनं करिष्यामि।
भवान् अन्यत्र गमनं करिष्यति।

४. आपणे भवान् अन्यत् किं करिष्यति ?
अहं चलचित्रदर्शनं करिष्यामि।
अहं अन्यत् किमपि न करिष्यामि।
भवान् चलचित्रदर्शनं करिष्यति।

५. नदीतटे अहं किं करिष्यामि ?
नदीतटे भवान् स्नानं करिष्यति।
मंदिरे भवान् किं करिष्यति ?
मंदिरे अहं पूजनं करिष्यामि।

६. समुद्रतटे भवान् किं करिष्यति ?
समुद्रतटे अहं भ्रमणं करिष्यामि।
अहं किं करिष्यामि ?
भवान् स्नानं करिष्यति।

७. भवान् मथुरा नगरे किं करिष्यति ?
अहं मथुरा नगरे पूजनं करिष्यामि।
अहम् अयोध्या नगरे किं करिष्यामि ?
भवान् अयोध्या नगरे कीर्तनं करिष्यति।

८. अहं मद्रास नगरे किं करिष्यामि ?
भवान् मद्रास नगरे प्रचार कार्यं करिष्यति।
भवान् श्रीनगरे किं करिष्यति ?
अहं श्रीनगरे नाटकं करिष्यामि।

९. भवान् अद्य किं करिष्यति ?
अद्य अहं मन्दिरगमनं करिष्यामि।
श्वः (Tomorrow) अहं किं करिष्यामि ?
श्वः भवान् गानं करिष्यति।

१०. प्रातः भवान् किं कथनं करिष्यति।
अहं प्रातः सुप्रभातकथनं करिष्यामि।
सायं काले अहं किं कथनं करिष्यामि ?
भवान् सायं सुसायं करिष्यति।

८. करोति स्म [Was/were doing]

१. सिंहः कुत्र प्रतिवसति स्म ?
सिंहः वने प्रतिवसति स्म।

२. शशकः किं करोति स्म ?
शशकः आगमनं करोति स्म।

३. शशकः किं कथनं करोति स्म ?
शशकः स्वरक्षाकथनं करोति स्म।

४. ततः सिंहः किं करोति स्म ?
सिंहः शशकेन सह कूपगमनं करोति स्म।

५. ततः किम् ?
सिंहः कूपे गर्जनं करोति स्म।

६. तत्पश्चात् किम् ?
तत्पश्चात् सिंहः कूपे पतति स्म।

७. शशकः किं करोति स्म ?
शशकः आनंदेन नृत्यं करोति स्म।

८. सिंहः किं करोति स्म ?
सिंहः कूपे प्राणत्यागं करोति स्म।

९. भवान् किं करोति स्म ?
अहं कथापठनं करोमि स्म।

१०. अहं किं कथनं करोमि स्म ?
भवान् शोभनं कथनं करोति स्म।

६. बहुवचन प्रयोग [Plural use]

१. अहं पुस्तकं पठामि। बालकाः किं कुर्वन्ति ?
भवान् पुस्तकं पठति। बालकाः खेलनं कुर्वन्ति।

२. वयं किं कुर्मः ?
भवन्तः खेलनं कुर्वन्ति।

३. बालकाः किं कुर्वन्ति ?
बालकाः शयनं कुर्वन्ति।

४. बालिकाः किं कुर्वन्ति ?
बालिकाः नृत्यं कुर्वन्ति।

५. खगाः किं कुर्वन्ति ?
खगाः कूजन्ति।

६. वयं संस्कृतपठनं करिष्यामः।
भवन्तः किं करिष्यन्ति ?
भवन्तः संस्कृतपठनं करिष्यन्ति।
वयं संस्कृत प्रचारं करिष्यामः।

७. त्रयः बालकाः किं कुर्वन्ति ?
त्रयः बालकाः खेलनं कुर्वन्ति।

८. वयं किं कुर्मः ?
भवन्तः कीर्तनं कुर्वन्ति।

९. भवन्तः नागपुरे किं कुर्वन्ति ?
वयं नागपुरे कार्यं कुर्मः

१०. भवन्तः सायं काले किं करिष्यन्ति ?
वयं सायं काले प्रार्थनां करिष्यामः।

१०. पुनरावृत्तिः

१. भवतः नाम किं ? मम नाम किम् ?
भवतः नाम नारायणः। मम नाम सुरेशः।

२. भोजनं कृत्वा किं क्रियते ?
भोजनं कृत्वा शयनं क्रियते।

३. अद्य किं कृतम् ?
अद्य किमपि कार्यं न कृतम्।

४. विद्यालये किं करिष्यते ?
विद्यालये अध्ययनं करिष्यते।

५. नदी तटे किं करणीयम् ?
नदी तटे स्नानं करणीयम्।

६. अहं संस्कृत प्रचारं करोमि। भवान् किं करोति ?
भवान् संस्कृत प्रचारं करोति। अहं वेदाध्ययनं करोमि।

७. रामः किं करोति ? श्यामः किं करोति ?
रामः पठनं करोति, श्यामः खेलनं करोति।

८. अहं गांधीनगरे किं करिष्यामि ?
भवान् मणिपुरे किं करिष्यति ?
अहं गांधीनगरे प्रवासं करिष्यामि।
भवान् मणिपुरे निवासं करिष्यति।

९. द्वारकानगरे भवन्तः किं करिष्यन्ति ?
पुरी नगरे वयं किं करिष्यामः ?
द्वारका नगरे वयं भ्रमणं करिष्यामः।
पुरी नगरे भवन्तः सम्मेलनं करिष्यन्ति।

१०. गुडबाय स्थाने किं कथनीयम् ?
गुडबाय स्थाने शुभम् शुभम् कथनीयम्।

अध्याय – ३

वेदतत्वम्

ऋग्वेदः

१. **एकं सद् विप्रा बहुधा वदन्ति** (१.१६४.४६)
एक सत्य को विद्वान् लोग कई प्रकार से प्रस्तुत करते हैं।

२. **संगच्छध्वं संवदध्वम्** (१०.१६१.२)
साथ-साथ चलें, मिलकर बोलें।

३. **शुद्धाः पूता भवत यज्ञियासः** (५.५१.१)
शुद्ध पवित्र बनें परोपकारी होंवें।

४. **सत्यमूचुर्नर एवा हि चक्रुः** (४.३३.५)
नर जो सत्य बोलते हैं वही पालन करते हैं।

५. **देवानां सख्यमुपसेदिमा वयम्** (१.८६.२)
हम देवताओं की मैत्री प्राप्त करें।

६. **विश्वं पुष्टं ग्रामे अस्मिन्ननातुरम्।** (१.११४.१)
इस क्षेत्र में सभी हृष्ट-पुष्ट तथा निरोग हों।

७. **भद्रं-भद्रं कृतुम् अस्मासु धेहि।** (१.१२३.१३)
हमें कल्याणकारी उत्तम संकल्प ज्ञान और कर्म धारण कराइए।

८. **दक्षिणावन्तो अमृतं भजन्ते।** (१.१२५.६)
दूसरों के प्रति कृपालु लोक सुयश प्राप्त करते हैं।

९. **यस्तन्न वेद किमृचा करिष्यति।** (१.१६४.३९)
जो परमेश्वर को नहीं जानता उसे वेद पाठ से क्या होगा।

१०. **न ऋते श्रान्तस्य सख्याय देवाः** (४.३३.११)
बिना परिश्रम के देवता सहयोगी नहीं होते।

११. **स्वस्ति पन्थाम् अनुचरेम।** (५.५१.१५)
हम कल्याण मार्ग के पथिक बनें।

१२. **यतेमहि स्वराज्ये।** (५.६६.६)
हम स्वावलम्बन हेतु प्रयास करें।

१३. **एको विश्वस्य भुवनस्य राजा।**
एक ईश्वर ही सम्पूर्ण लोगों का स्वामी है।

१४. **इच्छन्ति देवाः सुन्वन्तं, न स्वप्नाय स्पृहयन्ति।** (८.२.१८)
दिव्य शक्तियाँ पुरुषार्थी को चाहती हैं। वे आलसी से प्रेम नहीं करती हैं।

१५. **सुगा ऋतस्य पन्थाः** (८.३१.१३)
सत्य का मार्ग सुगम होता है।

१६. **सत्यस्य नावः सुकृतमपीपरन** (६.७३.१)
सत्य की नौका सदाचारी को पार लगाती है।

१७. **ऋतस्य पन्थाः न तरन्ति दुष्कृतः** (६.७३.६)
धर्म के मार्ग को दुराचारी पार नहीं कर पाते हैं।

१८. **सरस्वतीं देवयन्तो हवन्ते।** (१०.१७.७)
उन्नति चाहने वाले विवेक का आश्रय लेते हैं।

१९. **उपसर्प मातरं भूमिम्।** (१०.१८.१०)
मातृभूमि की सेवा करो।

२०. **अहमिन्द्रो न पराजिग्ये।** (१०.४८.५)
मैं आत्मा हूँ मुझे कोई हरा नहीं सकता।

२१. **उद्बुध्यतं समनसः सखायः।** (१०.१०.१)
एक विचार वाले मित्रो जागृत हो।

२२. **न स सखा यो न ददाति सख्ये** (१०.११७.४)
वह मित्र नहीं है जो कि मित्र की सहायता नहीं करता है।

२३. **समाना हृदयानि वः** (१०.१९१.४)
हमारा चिन्तन विचार समन्वित हो।

२४. **तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि।**
हम परमेश्वर के तेज को धारण करें।

२५. **धियो यो नः प्रचोदयात्।**
प्रभु का तेज हमारी बुद्धि को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करे।

यजुर्वेदः

१. **अहम् अनृतात् सत्यम् उपैमि।** (१.५)
मैं असत्य से बचकर सत्य को धारण करता हूँ।

२. **अस्माकं सन्तु आशिषः सत्याः।** (२.१०)
हमारी कामनाएँ सच्ची हों।

३. **ऋतस्य पथा प्रेत।** (७.४५)
सत्य के मार्ग पर चलें।

४. **वयं राष्ट्रे जागृयाम पुरोहिताः** (६.२३)
हम स्वराष्ट्र में जागृत नेतृत्व प्रदान करें।

५. **शिवो भव** (११..४५)
परोपकारी बनें।

६. **श्रद्ध्या सत्यमाप्यते** (१६.३०)
श्रद्धा से सत्य की प्राप्ति होती है।

७. **ब्रह्म सूर्य समं ज्योतिः** (२३.४८.६)
सूर्य के समान प्रकाश ब्रह्म है।

८. **भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम्** (२५.२१)
सदैव मंगलकारी वचन सुनें।

९. **अश्रद्धाम् अनृते अदधात् श्रद्धां सत्ये प्रजापतिः।** (१६.७७)
प्रजापति ने अश्रद्धा को असत्य में श्रद्धा को सत्य में रखा है।

१०. **यशः श्रीः श्रयतां मयि** (२६.४)
यश तथा समृद्धि मुझ में है।

११. **भूत्यै जागरणम् अभूत्यै स्वपनम्** (३०.१७)
जागना ऐश्वर्यप्रद है, निष्क्रियता ही दरिद्रता का कारण है।

१२. **तस्मिन ह तस्थुर्भुवनानि विश्वा** (३१.१९)
एक परमेश्वर में सभी लोक स्थित हैं।

१३. **मेधां धाता ददातु मे** (३२.१५)
ईश्वर हमें विवेक प्रदान करें।

१४. **मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे** (३६.१८)
हम सब परस्पर स्नेहदृष्टि से देखें।

१५. **अदीनाः स्याम शरदः शतम्।** (३६.२४)
हम सौ वर्ष तक सामर्थ्यवान रहें।

१६. **पश्येम शरदः शतम्** (३६.२४)
हम सौ वर्ष तक देखते रहें।

१७. **कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः** (४०.२)
संसार में कर्म करता हुआ १०० वर्ष तक जीने की इच्छा रखें।

१८. **तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु।** (६४.१)
हमारा मन उत्तम संकल्पों वाला हो।

१९. **मा गृधः कस्य स्विद्धनम्।** (४०.१)
दूसरों के धन पर मत ललचाइए।

२०. **अग्ने नय सुपथा** (१६.४०)
हे परमेश्वर हमें सत्मार्ग पर ले चलें।

२१. **यद् भद्रन्तन्न आ सुव** (३.३०)
जो कल्याणकारी हो, वह हमें प्राप्त हो।

२२. **कस्मै देवाय हविषा विधेम** (४.१३)
परमेश्वर के अतिरिक्त किसकी पूजा करें ?

२३. **आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः** (१४.२५)
सब जगह से अच्छाइयाँ हम ग्रहण करें।

२४. **अहानि शं भवन्तु नः।** (८.३६.१६)
सभी दिन हमारे लिए शान्तिप्रद हों।

२५. **मा मा हिन्सीः** (३७.२०)
कभी भी हिंसा न करें।

सामवेदः

१. **अहं सूर्य इव अजनि।** (१५२)
मैं सूर्य के समान प्रकाशमान होऊँ।

२. **सनिं मेधाम् अयासिषम्।** (१७१)
उपासना से विवेक प्रज्ञा को प्राप्त करूँ।

३. **सखायो मा रिषण्यत।** (२४२)
मित्रों जीव हिंसा मत करो।

४. **सवने सुतं भरा नूनं भूषत श्रुते।** (२७२)
ज्ञान यज्ञ में भाग लेने वाले निश्चित रूप से सद्गुणों से भूषित हों।

५. **आ नो भर सुवितं यस्य कोना।**
जिस धन की हम कामना करें उसे हमारे लिए प्राप्त कराइए।

६. **आ त्वा सखायः सख्या ववृत्युः।**
हे प्रभो आपके सभी भक्त परस्पर मित्रवत व्यवहार करें।

७. **उग्रं वचो अपावधीः** (३५३)
हमारे कटु वचनों को दूर कीजिए।

८. **आदित्यासो युयोतनो नो अंहसः** (३९७)
सूर्य का प्रकाश हमें दुष्कर्मों से दूर करता है।

९. **शं पदं मघं रयीषिणो न कामम् अव्रतः** (४४१)
कल्याण तथा धन कर्मशील को प्राप्त होते हैं, अकर्मण्य को नहीं।

१०. **अहम् अन्नम्, अन्नम् अदन्तम् अद्मि।** (५६४)
मैं अन्न अन्न का दान न करने वाले को समाप्त कर देता हूँ।

११. **यशसा अस्याः संसदोऽहं प्रवदिता स्याम्।** (६११)
मैं इस विद्वत् सभा का यशस्वी प्रवक्ता होऊँ।

१२. **यन्ति प्रमादम् अतन्द्राः।** (७२१)
आलस्य रहित होकर परमानन्द की प्राप्ति होती है।

१३. **आदित्यैरिन्द्रः सगणो मरुद्भिरस्मभ्यं भेषजा करत।** (१११२)
सूर्य रश्मियों से, गुण सहित हवाओं से इंद्र हमें स्वास्थ्य प्रदान करें।

१४. **ऋषिभिः समृतो रसो ब्राह्मणेषु अमृतं हितम्** (१३००)
ऋषियों के द्वारा संकलित ज्ञानरस विद्वानों में हित कर अमृत है।

१५. **धनञ्जयो रणे रणे** (१३८२)
अग्नि शक्ति युद्ध में विजय प्रदान करने वाली है।

१६. **ब्रह्म प्रजावत् आभर जातवेदो विचर्षणे** (१३६८)
ज्ञानोत्पादक, मार्गदर्शक परमेश्वर सुख-समृद्धि से युक्त करें।

१७. **भूयाम ते सुमतौ वाजिनो वयम्।** (१४५८)
हम आपकी सुमति के अनुसार वीर्यवान् होंवे।

१८. **सरस्वन्तं हवामहे।** (१४६०)
हम सर्वज्ञ सर्वशक्तिमान् ईश्वर का आह्वान करते हैं।

१९. **तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।**
धियो यो नः प्रचोदयात्। (१४६२)
हम परमेश्वर के उस दिव्य तेज को धारण करें जो हमारी बुद्धि को सम्प्रेरित करे।

२०. **अग्ने स्थूरम् रयिं भर पृथुम्।** (१५२६)
हे अग्ने पर्याप्त सुख समृद्धि प्राप्त कराइए।

२१. **स्तोता स्यां तव शर्मणि।** (१५३३)
हे प्रभु मैं आनन्द प्राप्ति हेतु आपके गुण गाऊँ।

२२. **यद्‌ यद्‌ यामि तदाभर।** (१५८०)
हे प्रभो जो जो मैं माँगता हूँ वह सब आप पूरा करें।

२३. **इहास्माकं मधवा सूरिरस्तु।** (१५८६)
यहाँ हमारा यज्ञ करने वाला विद्वान् होवे।

२४. **पात स्वस्तिभिः सदा नः।** (१६२७)
हे प्रभो रक्षा करें कल्याणों से सदा हमारी।

२५. **स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु।** (१८७५)
सबके स्वामी परमेश्वर हमें कल्याण प्रदान करें।

अथर्ववेदः

१. **उद्यानं ते पुरुष नावयानम्**
हे पुरुष, निरंतर ऊपर उठना है, नीचे नहीं गिरना है।

२. **सं श्रुतेन गमेमहि।** (१.१.४)
हम सत्य ज्ञान वेद से युक्त हों।

३. **एक एव नमस्यो विक्ष्वीड्यः।** (२.२.१)
एक परमेश्वर ही पूजा योग्य और प्रजाओं में स्तुत्य है।

४. **सम्यंचः सव्रता भूत्वा वाचं वदत भद्रया।**
समान मति, कर्म, ज्ञान और नियम वाले बनकर परस्पर हितकर बात बोलें।

५. **शतहस्त समाहर सहस्रहस्त संकिर।** (३.२४)
सैंकड़ों हाथों से एकत्रित करो और हजार हाथों से बाँटो।

६. **अरिष्टाःस्याम तन्वा सुवीराः** (५.३.५)
हम शरीर से स्वस्थ तथा साहसी वीर बनें।

७. **आरोहणम् आक्रमणं जीवतो जीवतोऽयनम्।** (५.३०.७)
उन्नत होना और आगे बढ़ना प्रत्येक जीव का लक्ष्य है।

८. **वयं देवानां सुमतौ स्याम।** (६.४७.२)
हम देवशक्तियों का अनुसरण करें।

९. **वयं सर्वेषु यशसः स्याम** (६.५८.२)
हम सभी में यशवान् होवें।

१०. **कृतं मे दक्षिणे हस्ते जयो मे सव्य आहितः** (७.५२.८)
मेरे दाहिने हाथ में पुरुषार्थ है और बायें हाथ में सफ़लता है।

११. **आ रोह तमसो ज्योतिः** (८.१.८)
अविद्या के अंधकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर बढ़ें।

१२. **यज्ञो विश्वस्य भुवनस्य नाभिः** (९.२)
यज्ञ कर्म सम्पूर्ण भुवन का मूलाधार है।

१३. **मा नो द्विक्षत् कश्चन।** (१२.१.२४)
हमसे कोई भी द्वेष न करे।

१४. **माता भूमिः पुत्रो अहं पृथिव्याः** (१२.१.१२)
यह भूमि हमारी माता है हम पृथ्वी पुत्र हैं।

१५. **अयज्ञियो हतवर्चो भवति** (१२.२.३७)
यज्ञहीन निष्क्रिय का तेज नष्ट हो जाता है।

१६. **सर्वमेव शमस्तु नः** (१९.९.१)
हमारे लिए सभी हितकर होवें।

१७. **शं मे अस्तु अभयं मे अस्तु** (१९.९.१)
हमें कल्याण तथा अभय की प्राप्ति हो।

१८. **सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु** (१९.१५.६)
सभी दिशाएँ हमारे लिए हितकारिणी हों।

१९. **स एष एकवृदेक एव।** (१३.५.७)
वह ईश्वर एक और वास्तव में एक ही है।

२०. **मधुमतीं वाचमुदेयम्** (१६.२.२)
हम सदैव प्रिय वाणी बोलें।

२१. **प्रियं मा कृणु देवेषु** (१६.६२.१)
मुझे ब्रह्म ज्ञानियों का प्रिय बनाओ।

२२. **मा जीवेभ्यः प्रमदः** (८.१.७)
सभी प्राणियों का ध्यान रखें।

२३. **मा मा प्रापत पापमामोत् मृत्युः** (१७.१.२६)
हम पाप तथा मृत्यु से दूर रहें।

२४. **तमेव विद्वान् न बिभाय मृत्योः** (१०.८.४४)
उस आत्मा को जानकर मनुष्य मृत्यु से नहीं डरता है।

२५. **ब्रह्मचर्येण तपसा राजा राष्ट्रं विरक्षति।** (५.१)
ब्रह्मचर्य के तप से राजा राष्ट्र की रक्षा करता है।

वैदिक राष्ट्र-गीतम्

आ ब्रह्मन् ब्राह्मणो ब्रह्मवर्चसी जायताम्।
आ राष्ट्रे राजन्यः शूर इषव्योऽतिव्याधी महारथो जायताम्।
दोग्ध्री धेनुर्वोढानड्वानाशुः सप्तिः पुरन्धिर्योषा
जिष्णू रथेष्ठाः सभेयो युवास्य यजमानस्य वीरो जायताम्।
निकामे निकामे नः पर्जन्यो वर्षतु
फलवत्यो न ओषधयः पच्यन्ताम्।
योगक्षेमो नः कल्पताम्।।

(यजु० सं० २२।२२)

[अनुवाद "कल्याण" पत्र से साभार]

भारतवर्ष हमारा प्यारा, अखिल विश्वसे न्यारा;
सब साधन से रहे समुन्नत, भगवन् ! देश हमारा।

हों ब्राह्मण विद्वान् राष्ट्र में ब्रह्मतेज-व्रतधारी,
महारथी हों शूर धनुर्धर क्षत्रिय लक्ष्य-प्रहारी।
गौएँ भी अति मधुर दुग्ध की रहें बहाती धारा।।
सब........।।१।।
भारत में बलवान वृषभ हों, बोझ उठायें भारी ;
अश्व आशुगामी हों, दुर्गम पथ में विचरणकारी।
जिनकी गति अवलोक लजाकर हो समीर भी हारा।।
सब........।।२।।
महिलाएँ हों सती सुन्दरी सद्‌गुणवती सयानी,
रथारूढ़ भारत वीरों की करें विजय अगवानी।
जिनकी गुण-गाथा से गुंजित दिग्-दिगन्त हो सारा।।
सब........।।३।।
यज्ञ-निरत भारत के सुत हों, शूर सुकृत-अवतारी,
युवक यहाँ के सभ्य सुशिक्षित सौम्य सरल सुविचारी,
जो होंगे इस धन्य राष्ट्र का भावी सुदृढ़ सहारा।।
सब........।।४।।
समय-समय पर आवश्यकतावश रस घन बरसायें,
अन्नौषध में लगे प्रचुर फल और स्वयं पक जायें।
योग हमारा, क्षेम हमारा स्वतः सिद्ध हो सारा।।
सब........।।५।।

अध्याय – ४

मनुप्रणीत मानवधर्मः

(मनु स्मृति सारम्)

१. **यत्तत्कारणमव्यक्तं नित्यं सदसदात्मकम।**
तद् विसृष्टः स पुरुषो लोके ब्रह्मेति कीर्त्यते।।१।।
जो शाश्वत है सत् असत् रूपों का अव्यक्त कारण है, जिस पुरुष के द्वारा सम्पूर्ण सृष्टि सृजित है वह संसार में ब्रह्म नाम से प्रसिद्ध है।

२. **अध्यापनमध्ययनं यजनं याजनं तथा।**
दानं प्रतिग्रहं चैव ब्राह्मणानामकल्पयत्।।
अध्ययन अध्यापन, यज्ञ करना तथा कराना दान लेना तथा दान देना यह बुद्धिजीवियों, विद्वानों अर्थात् ब्राह्मणों के निर्धारित काम हैं।

३. **प्रजानां रक्षणं दानमिज्याऽध्ययनमेव च।**
विषयेष्वप्रसक्तिश्च क्षत्रियस्य समासतः।। १/८९
लोगों की रक्षा, दान, यज्ञ, अध्ययन विषयों में अनासक्ति क्षत्रिय वीर के संक्षिप्त कार्य हैं।

४. **पशूनां रक्षणं दानमिज्याऽध्ययनमेव च।**
वणिक्पथं कुसीदं च वैश्यस्य कृषिमेव च।। १/९०
पशुपालन, दान, यज्ञ, अध्ययन, व्यापार, ब्याज पर धन देना और खेती वैश्य कर्म हैं।

५. **एकमेव तु शूद्रस्य प्रभुः कर्म समादिशत्।**
एतेषामेव वर्णानां शुश्रुषामनुसूयया।। १/९१
प्रभु ने पूर्वोक्त तीन प्रकार के लोगों के कार्यों को करने में असमर्थ व्यक्ति शूद्र को एक ही कार्य का उपदेश किया है—बिना

ईर्ष्या के तीनों वर्णों की सेवा करना। कार्यालयों में चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों एवं मजदूरों के कार्य इसी प्रकार के हैं चाहे वे किसी भी वर्ण के हों।

६. **भूतानां प्राणिनः श्रेष्ठाः, प्राणिनां बुद्धिजीविनः।**
बुद्धिमत्सु नराः श्रेष्ठाः, नरेषु ब्राह्मणाः स्मृताः।। १/९६

जगत में प्राणी श्रेष्ठ हैं। प्राणियों में बुद्धिमान् श्रेष्ठ हैं। बुद्धिमान् प्राणियों में मनुष्य श्रेष्ठ है। मनुष्यों में सभी को ईश्वर का रूप समझने वाले समदर्शी ब्राह्मण श्रेष्ठ हैं।

७. **ब्राह्मणेषु च विद्वान्सो विद्वत्सु कृत बुद्धयः।**
कृतबुद्धिसु कर्तारः कर्तृषु ब्रह्मवेदिनः।। १/९७

ब्राह्मणों में विद्वान्, विद्वानों में क्रियाशील, क्रियाशीलों में कार्यकर्ता, कार्यकर्ताओं में ब्रह्मवेत्ता श्रेष्ठ हैं।

८. **आचारः परमोधर्मः श्रुत्युक्तः स्मार्त एव च।**
तस्मादस्मिन् सदा युक्तो नित्यं स्यादात्मवान्द्विजः।। १/१०८

वेदों तथा स्मृतियों में वर्णित आचारण परम धर्म है, अतः आत्मवान् समदर्शी द्विज इस सदाचार के परिपालन में प्रतिदिन लगे रहें।

९. **वेदोऽखिलो धर्ममूलं स्मृतिशीले च तद्विदाम्।**
आचारश्चैव साधूनामात्मनस्तुष्टिरेव च।। २/६

सम्पूर्ण वेद ज्ञानविज्ञान धर्म का मूल है। वेदज्ञों का स्मृति ज्ञान, सज्जनों का व्यवहार तथा अपने को सन्तुष्टि दे वे कार्य भी धर्म हैं।

१०. **वेद स्मृति सदाचारः स्वस्य च प्रियमात्मनः।**
एतद् चतुर्विधंप्राहुः साक्षाद् धर्मस्य लक्षणम्।। २/१२

वेद, स्मृति, सद्व्यवहार तथा अपनी आत्मा को प्रिय कार्य ये धर्म के चार लक्षण कहे गए हैं।

११. **आ समुद्रात्तु वै पूर्वादासमुद्राच्च पश्चिमात्।**
तयोरेवान्तरं गिरयोरार्यावर्तम् विदुर्बुधाः।। २/२२
पूर्व समुद्र से लेकर पश्चिम समुद्र तक एवं हिमालय तथा विंध्य दो पर्वतों के मध्यस्थ भाग को विद्वान् आर्यावर्त कहते हैं।

१२. **कृष्णसारस्तु चरति मृगोयत्र स्वभावतः।**
स ज्ञेयो याज्ञियो देशो म्लेच्छ देशस्त्वतः परः।। २/२३
जहाँ कृष्णसार मृग स्वभावतः विचरण करता रहता है उस देश को यज्ञयोग्य स्थान समझना चाहिए इससे परे म्लेच्छ देश है।

१३. **आयुष्यं प्रांगमुखो भुंक्ते यशस्य दक्षिणामुखः।**
श्रियं प्रत्यंगमुखो भुंक्ते ऋतं भुंक्ते उदंगमुखः।। २/५२
आयु का इच्छुक पूर्वमुखी भोजन करता है। यश का इच्छुक दक्षिणमुखी भोजन करता है। लक्ष्मी चाहने वाला पश्चिम की ओर मुँह करके भोजन करता है तथा धर्म को चाहने वाला उत्तर की ओर मुँह करके भोजन करता है।

१४. **पूजितं ह्यसनं नित्यं बलमूर्जं च यच्छति।**
अपूजितं तु तद्भक्तमुभयं नाशयेदितम्।। २/५५
सम्मानित पूजित भोजन बल तथा ऊर्जा प्रदान करता है। अपूजित अर्थात् निन्दित भोजन इन दोनों को नष्ट कर देता है।

१५. **नोच्छिष्टं कस्यचिद् दद्यान्नाद्याच्चैव तथान्तरा।**
न चैवात्यशनं कुर्यान्न चोच्छिष्टः क्वचिद व्रजेत्।। २/५६
किसी को जूठा भोजन न दें। दो भोजनों के मध्य न खावे अति भोजन न करे और न जूठे मुँह कहीं जावे।

१६. **उपनीय गुरुः शिष्यं शिक्षयेच्छौचमादितः।**
आचारमग्नि कार्यं च संध्योपासनमेव च।। २/६९
गुरु शिष्य को दीक्षित करके सर्वप्रथम शारीरिक स्वच्छता सिखावे तत्पश्चात् सदाचार, हवन तथा संध्योपासन विधि सिखावे।

१७. **विधियज्ञाज्जपयज्ञो विशिष्टो दशभिर्गुणैः।**
उपांशुः स्याच्छतगुणः साहस्रो मानसः स्मृतः।। २/८५

विधि यज्ञ से जपयज्ञ दस गुना, उपांशु जप सौ गुना तथा मानसिक जप हजार गुना होता है।

१८. **न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति।**
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते।। २/९४

इच्छाएँ इच्छाओं की पूर्ति से कभी भी शान्त नहीं होती हैं। प्रत्युत अग्नि में घृत डालने की तरह बढ़ती हैं।

१९. **नापृष्टः कस्यचिद्ब्रूयान्न चान्यायेन पृच्छतः।**
जानन्नपि हि मेधावी जडवल्लोक आचरेत्।। २/११०

पूछे न जाने पर कुछ भी न बोलना चाहिए। अन्याय से पूछे जाने पर मेधावी जानता हुआ भी लोगों में मूर्ख की तरह आचरण करे।

२०. **सावित्रीमात्र सारोऽपि वरं विप्रः सुयन्त्रितः।**
नायन्त्रितत्रिवेदोऽपि सर्वाशी सर्व विक्रयी।। २/११८

मात्र गायत्री जप करने वाला संयमी विप्र श्रेष्ठ है। तीन वेदों का ज्ञाता सर्वभक्षी सब कुछ बेचने वाला असंयमी विप्र अच्छा नहीं है।

२१. **अभिवादनशीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः।**
चत्वारि संप्रवर्धन्ते आयुर्विद्या यशो बलम्।। २/१२१

अभिवादन करने वाले एवं प्रतिदिन वृद्धों की सेवा करने वाले के आयु, विद्या, यश तथा बल ये चार बढ़ते हैं।

२२. **अज्ञो भवति वै बालः पिता भवति मंत्रदः।**
अज्ञं हि बालमित्याहुः पितेत्येव तु मंत्रदम्।। २/१५३

ज्ञानहीन ही बच्चा होता है, मंत्र देने वाला पिता तुल्य होता है। ज्ञानहीन को ही मूर्ख तथा ज्ञानदाता को ही पिता कहा जाता है।

२३. **न हायनैर्न पलितैर्न वित्तेन न बन्धुभिः !**
ऋषयश्चक्रिरे धर्मं योऽनुचानः स वै महान् ।। २/१५४
न वर्षों से, न सफेद बालों से, न धन से, न बन्धुओं से बड़प्पन आता है। जो अंगों सहित वेदों को जानने वाला है वही महान् है। यह ऋषियों ने व्यवस्था दी है।

२४. **विप्राणां ज्ञानतोज्येष्ठ्यं क्षत्रियाणां तु वीर्यतः ।**
वैश्यानां धान्य धनतः शूद्राणामेव जन्मतः ।। २/१५५
विप्रों की उनके ज्ञान से, क्षत्रियों की वीरता से, वैश्यों की उनके धन्य धान्य से तथा शूद्रों की ज्येष्ठता उनकी आयु से जानी जाती है।

२५. **न तेन वृद्धो भवति, येनास्य पलितं शिरः ।**
यो वै युवाप्यधीयानस्तं देवा स्थविरं विदुः ।। २/१५६
केवल सफेद बालों से कोई वृद्ध नहीं हो जाता है। जो अध्ययनशील युवा है उसे देव बुद्धिमान् मानते हैं।

२६. **अहिंसयैव भूतानां कार्यं श्रेयोऽनुशासनम् ।**
वाक्चैव मधुराश्लक्ष्णा प्रयोज्या धर्ममिच्छतः ।। २/१५९
प्राणियों का अनुशासन अहिंसा के द्वारा ही करना श्रेयस्कर है। धर्म को चाहने वाले को मधुर कोमल वाणी का प्रयोग करना चाहिए।

२७. **परिवादात् खरो भवति, श्वा वै भवति निंदकः ।**
परिभोक्ता कृमिर्भवति, कीटो भवति मत्सरी ।। २/२०१
गुरु से विवाद करने से दूसरे जन्म में गधा होता है। निन्दा करने वाला कुत्ता होता है। अनुचित भोग करने वाला कृमि होता है। ईर्ष्या करने वाला कीटपतंग बनता है।

२८. **आचार्यो ब्रह्मण मूर्तिः पिता मूर्तिः प्रजापतेः ।**
माता पृथिव्या मूर्तिस्तु, भ्राता स्वो मूर्तिरात्मनः ।। २/२२६

आचार्य ब्रह्मस्वरूप हैं, पिता प्रजापति का रूप है, माता पृथ्वी समान है, भाई अपनी ही प्रति मूर्ति है।

२६. **इमं लोकं मातृ भक्त्या, पितृ भक्त्या तु मध्यमम्।**
गुरू शूश्रूषया त्वेवं ब्रह्मलोकं समश्नुते।। २/२३३

माता की सेवा से यह लोक, पिता की सेवा से अन्तरिक्षलोक तथा गुरु की सेवा से ब्रह्मलोक की प्राप्ति होती है।

३०. **श्रद्दधानः शुभां विद्यामाददीतावरादपि।**
अन्त्यादपि परं धर्मं स्त्रीरत्नं दुष्कुलादपि।। २/२३८

अश्रेष्ठ से भी श्रद्धा के साथ विद्या ग्रहण कर लेनी चाहिए। नीच से भी परम धर्म तथा दुष्कुल से कन्या रत्न ग्रहण कर लेना चाहिए।

३१. **विषादप्यमृतं ग्राह्यं बालादपि सुभाषितम्।**
अमित्रादपि सद्वृत्तममेध्यादपि कांचनम्।। २/२३६

विष से भी अमृत ग्रहण कर लेना चाहिए। बालक से भी सुभाषित, दुश्मन से भी सदूचरित्र तथा कूड़े से भी सोना ले लेना चाहिए।

३२. **स्त्रियो रत्नान्यथो विद्या धर्मः शौचं सुभाषितम्।**
विविधानि च शिल्पानि समादेयानि सर्वतः।। २/२४०

स्त्रियाँ, रत्न, विद्या, धर्म, स्वच्छता, अच्छी बात तथा विविध शिल्प जहाँ पावे वहाँ से प्राप्त कर लेने चाहिए।

३३. **पितृभिः भ्रातृभिश्चैताः पतिभिर्देवरैस्तथा।**
पूज्या भूषयितव्याश्च बहुकल्याणमीप्सुभिः।। ३/५५

पिताओं, भाइयों, पतियों, देवरों एवं बहुत कल्याण पाने की इच्छा रखने वालों के द्वारा स्त्री पूजनीय और अलंकरणीय है।

३४. **यत्रनार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।**
यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः।। ३/५६

जहाँ नारियों की पूजा होती है वहाँ देवता निवास करते हैं। जहाँ उनका सम्मान नहीं होता है वहाँ सभी क्रिया-कलाप असफल हो जाते हैं।

३५. **यथावायुं समाश्रित्य वर्तन्ते सर्वजन्तवः।**
तथा गृहस्थमाश्रित्य वर्तन्ते सर्वाश्रमाः।। ३/७७

जिस प्रकार प्राणदा वायु से सभी जीव-जन्तु जीवित रहते हैं उसी प्रकार सभी आश्रम गृहस्थाश्रम के सहारे रहते हैं।

३६. **सन्तोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत्।**
सन्तोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विपर्ययः।। ४/१२

परम सन्तोष धारण करके सुखार्थी को संयमी हो जाना चाहिए। सन्तोष सुख का आधार है। असन्तोष दुःख का कारण है।

३७. **आसनाशन शय्याभिरदभिर् मूल फलेन वा।**
नास्य कश्चिद् वसेद् गेहे शक्तितोऽनर्चितोऽतिथिः।। ४/२६

यथाशक्य आसन, भोजन, विस्तर, जल अथवा कन्द-मूल फल से किसी के घर में अपूजित अतिथि को नहीं रहना चाहिए।

३८. **ब्राह्ममुहूर्ते बुध्येत् धर्मार्थौ चानुचिन्तयेत्।**
कायक्लेशांश्च तन्मूलान् वेदतत्वार्थमेव च।। ४/६३

प्रातः ब्राह्ममुहूर्त में जगे, धर्म एवं अर्थ का चिन्तन करें तथा शारीरिक कष्टों के कारणों का एवं वेदतत्व के अर्थ पर विचार करना चाहिए।

३९. **सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यमप्रियम्।**
प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः।। ४/१३८

सत्य बोलना चाहिए। प्रिय बोलना चाहिए। कटु सत्य नहीं बोलना चाहिए। मीठी और सच्ची बात करें यही सनातन धर्म है।

४०. **भद्रं भद्रमिति ब्रूयात् भद्रमित्येव वा वदेत्।**
शुष्कवैरं विवादं च न कुर्यात् केनचित्सह।। ४/१३९

सदैव हितकारी बात करनी चाहिए। व्यर्थ का वैर या विवाद किसी से नहीं करना चाहिए।

४१. **वेदाभ्यासेन सततं शौचेन तपसैव च।**
अद्रोहेण च भूतानां जातिं स्मरति पौर्विकीम्।। ४/१४८

लगातार वेद मंत्रों के स्वाध्याय से, स्वच्छता, परिश्रम तथा प्राणियों से द्रोह न करने से पूर्वजन्म की स्मृति होती है।

४२. **सर्व लक्षण हीनोऽपि यः सदाचारवान्नरः।**
श्रद्दधानोऽनसूयश्च शतं वर्षाणि जीवति।। ४/१५८

सभी गुणों से रहित भी जो मनुष्य सदाचारी है, श्रद्धावान् है और किसी की निन्दा नहीं करता है वह सौ वर्ष जीता है।

४३. **नास्तिक्यं वेदनिन्दां च देवतानां च कुत्सनम्।**
द्वेषं दम्भं च मानं च क्रोधं तैक्ष्ण्यं च वर्जयेत।। ४/१६३

नास्तिकता, वेदनिन्दा, देवताओं को कोसना, द्वेष, घमण्ड, मान, क्रोध तथा उग्रता का त्याग कर देना चाहिए।

४४. **परस्यदण्डं नोद्यच्छेत्क्रुद्धो नैव निपातयेत।**
अन्यत्र पुत्राच्छिष्याद्वा शिष्ट्यर्थं ताडयेत् तौ।। ४/१६४

पुत्र और शिष्य के अलावा और किसी को दण्डित न करें। पुत्र और शिष्य को भी मात्र शिक्षा के लिए दण्डित करें।

४५. **न पाणिपादचपलो न नेत्रचपलोऽनृजुः।**
न स्याद् वाक् चपलश्चैव न परद्रोह कर्मधीः।। ४/१७७

हाथ-पैर से चंचल न रहे। नेत्रों से चपल न रह कर सरल स्वभाव युक्त रहे। वाणी से चंचल न बनें और न ही दूसरों के प्रति द्वेष या हानि करने वाला रहे।

४६. **मात्रा पितृभ्यां जामीभिर्भ्रात्रा पुत्रेण भार्यया।**
दुहित्रा दासवर्गेण विवादं न समाचरेत्।। ४/१८०

माता-पिता, बहन, भाई, पुत्र, पत्नी, पुत्री तथा दास वर्ग से विवाद नहीं करना चाहिए।

४७. **धर्मं शनैः संचिनुयाद् वल्मीकमिव पुत्तिकाः।**
परलोक सहायार्थं सर्व भूतान्यपीडयन।। ४/२३८
परलोक के लिए स्वधर्म का पालन दीमकों के बाँमी बनाने के समान धीरे-धीरे बिना किसी प्राणी को कष्ट दिए करना चाहिए।

४८. **अनभ्यासेन वेदानामाचारस्य च वर्जनात्।**
आलस्यादन्नदोषाच्च मृत्युर्विप्राञ्जिघांसति।। ५/४
वेदों का अभ्यास न करने से, सदाचार के त्याग से, आलस्य एवं अन्न के दोष से काल विप्रों को समाप्त कर देता है।

४९. **नाकृत्वा प्राणिनां हिंसां मांसमुत्पद्यते क्वचित्।**
न च प्राणिवधः स्वर्ग्यस्तस्मात् मांसं विवर्जयेत्।। ५/४८
जीवों की हिंसा किए बिना कभी मांस की प्राप्ति नहीं हो सकती है। जीवों की हत्या करना सुखद नहीं है अतः मांस भक्षण का त्याग कर देना चाहिए।

५०. **अद्भिर् गात्राणि शुद्ध्यन्ति मनः सत्येन शुद्ध्यति।**
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिज्ञानेन शुद्ध्यति।। ५/१०९
जल से शरीर स्वच्छ होता है। सत्य से मन पवित्र होता है विद्या और परिश्रम से जीवात्मा तथा ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है।

५१. **गृहस्थस्तु यदा पश्येद् वली पलितमात्मनः।**
अपत्यस्यैव चापत्यं तदारण्यं समाश्रयेत्।। ६/२
गृहस्थ जब अपने बाल सफेद देखे अपने को वृद्ध अनुभव करे और पुत्र के भी पुत्र को देख ले तो उसे वनवास (पर्यावरण की रक्षा के लिए) करना चाहिए।

५२. **स्वाध्याये नित्ययुक्तः स्याद् दान्तो मैत्रः समाहितः।**
दाता नित्यमनादाता सर्वभूतानुकम्पकः।।
वानप्रस्थाश्रम में प्रतिदिन स्वाध्याय करें। उदारता एवं मैत्री की भावना से युक्त होकर सभी प्राणियों पर दया करने वाला बनें और यथाशक्य दान करें।

५३. **दृष्टिपूतं न्यसेत्पादं वस्त्रपूतं जलं पिबेत्।**
सत्यपूतां वदेत् वाचं मनः पूतं समाचरेत्।। ६/४६

ठीक से देखकर कदम बढ़ा व वस्त्र से छान कर जल पीना चाहिए। सदैव सत्य बोलना चाहिए। मन से विचार कर आचरण करना चाहिए।

५४. **क्लृप्त केश नखश्मश्रुः पात्री दण्डी कुसुम्भवान।**
विचरेन्नियतो नित्यं सर्व भूतान्यपीडयन्।। ६/५२

सन्यासी शिर, दाढ़ी, मुँह के केश तथा नखों को समय-समय पर काटता रहे। पात्र, दण्ड और गेरुआ वस्त्र धारण करके किसी भी जीव को कष्ट न देता हुआ सदैव चलता फिरता रहे।

५५. **इन्द्रियाणां निरोधेन राग द्वेष क्षयेण च।**
अहिंसया च भूतानामृतत्वाय कल्पते।। ६/६०

इन्द्रियों के संयम से, राग द्वेष के समाप्त हो जाने से प्राणियों के प्रति अहिंसा से अमृतत्व की प्राप्ति होती है।

५६. **दूषितोऽपि चरेद् धर्मं यत्र तत्राश्रमे रतः।**
समः सर्वभूतेषु न लिंगं धर्म कारणम्।। ६/६६

निन्दा किए जाने पर भी अपने आश्रम के धर्म कर्त्तव्यों का पालन करना चाहिए। धर्म का कारण प्रतीक चिन्ह नहीं होता बल्कि सभी के प्रति समता का भाव ही सच्चा धर्म है।

५७. **यथा नदी नदाः सर्वे सागरे यान्ति संस्थितिम्।**
तथैवाश्रमिणः सर्वे गृहस्थे यान्ति संस्थितिम्।। ६/९०

जिस प्रकार सभी नद नदियाँ सागर में आश्रय पाते हैं उसी प्रकार सभी आश्रम वाले गृहस्थाश्रम में ही आश्रय पाते हैं।

५८. **ब्रह्मचारी गृहस्थश्च वानप्रस्थो यतिस्तथा।**
एते गृहस्थ प्रभवाश्चत्वारः पृथगाश्रमाः।। ६/८७

ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ तथा सन्यास ये चारों अलग-अलग आश्रम गृहस्थ धर्म से ही उत्पन्न हुए हैं।

५९. **धृति क्षमा, दमोऽस्तेयम् शौचामिंद्रिय निग्रहः।**
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्म लक्षणम्।। ६/९२

धैर्य, क्षमा, दम, अस्तेय, स्वच्छता, इंद्रियसंयम, विवेक, विद्या, सत्य तथा विनम्रता ये धर्म के दस लक्षण हैं।

६०. **वृद्धांश्च नित्यं सेवेत् विप्रान् वेदविदः शुचीन्।**
वृद्धसेवी हि सततं रक्षोभिरपि पूज्यते।। ७/३८

प्रशासक को चाहिए कि वह प्रतिदिन वृद्धजनों की, विप्रों की तथा शुद्ध हृदय वाले विद्वानों की सेवा करे। अपने से बड़ों की सदैव सेवा करने वाला राक्षसों के द्वारा भी आदरणीय होता है।

६१. **व्यसनस्य च मृत्योश्च व्यसनं कष्टमुच्यते।**
व्यसन्यधोऽधो व्रजति स्वर्यात्यव्यसनो मृतः।। ७/५३

नशा और मृत्यु में नशा अधिक कष्टदायक कहा गया है क्योंकि नशे से क्रमशः पतन होता जाता है। व्यसन नशारहित व्यक्ति मरकर भी स्वर्ग को जाता है।

६२. **धन्वदुर्गं महीदुर्गमप्दुर्गं वार्क्षमेव वा।**
नृ दुर्गं गिरिदुर्गं वा समाश्रित्य वसेत्पुरम्।। ७/७०

मरुद्यान दुर्ग, मिट्टी का दुर्ग, जल से घिरा दुर्ग, वन दुर्ग, मनुष्यों से रक्षित दुर्ग या गिरि दुर्ग का आश्रय लेकर सुरक्षित आवास करना चाहिए।

६३. **एकं शतं योधयति प्राकारस्थो धनुर्धरः।**
शतं दशसहस्राणि तस्माद् दुर्गं विधीयते।। ७/७४

मोर्चाबंदी करके स्थित शस्त्रधारी अकेला ही सौ सैनिकों से युद्ध कर सकता है। सौ सैनिक दस हजार से लड़ सकते हैं अतः सुदृढ़ दुर्ग की व्यवस्था करनी चाहिए।

६४. **अलब्धं चैव लिप्सेत लब्धं रक्षेत्प्रयत्नतः।**
रक्षितं वर्धयेच्चैव वृद्धं पात्रेषु निःक्षिपेत्।। ७/९९

अप्राप्त की प्राप्ति की इच्छा करे। प्राप्त की प्रयत्न करके रक्षा करे। रक्षित को बढ़ावे तथा बढ़े हुए को अच्छे कार्यों में उपयोग करना चाहिए।

६५. **ग्रामस्याधिपतिं कुर्याद् दशग्रामपतिं तथा।**
विंशतीशं शतेशं च सहस्रपतिमेव च।। ७/११५

सुसंगठन हेतु प्रत्येक ग्राम में एक ग्रामपति, दश गाँवों में दशग्रामपति एवं विंशतीश, शतेश तथा सहस्रपति नियुक्त करने चाहिए।

६६. **नगरे नगरे चैकं कुर्यात् सर्वार्थचिन्तकम्।**
उच्चैः स्थानं धोर रूपं नक्षत्राणामिव ग्रहम्।। ७/१२१

प्रत्येक नगर में उच्च स्थान पर सुन्दर सार्वजनिक स्थान सभी का हितचिन्तन हेतु स्थापित किया जाना चाहिए, नक्षत्रों में सुन्दर चन्द्रमा के समान।

६७. **तीक्ष्णश्चैव मृदुश्च स्यात् कार्यं वीक्ष्य महीपतिः।**
तीक्ष्णश्चैव मृदुश्चैव राजा भवति संमतः।। ७/१४०

प्रशासक को आवश्यकतानुसार कठोर तथा कोमल होना चाहिए। समय पर कठोर एवं कोमल व्यवहार वाला शासक अभिनंदनीय होता है।

६८. **हिरण्यभूमिं सम्प्राप्त्य पार्थिवो न तथैधते।**
यथा मित्रं ध्रुवं लब्ध्वा कृशमप्यायतिक्षमम्।। ७/२०८

स्वर्ण और भूमि को पाकर राजा शक्तिशाली नहीं हो जाता है जितना कि एक पक्के मित्र को पाकर। पक्का मित्र चाहे निर्बल हो या सबल सदैव हितकारी होता है।

६९. **धर्मज्ञं व कृतज्ञं च तुष्ट प्रकृतिमेव च।**
अनुरक्तं स्थिरारम्भं लघुमित्रं प्रशस्यते।। ७/२०९

धर्मज्ञ, कृतज्ञ, सन्तोषी, स्नेही तथा कार्य में लगा रहने वाला लघु मित्र प्रशंसित होता है।

७०. **आप्ताः सर्वेषु वर्णेषु कार्याः कार्येषु साक्षिणः।**
सर्व धर्मविदोऽलुब्धा, विपरीतांस्तु वर्जयेत्।। ८/६३
सभी वर्णों के धार्मिक विद्वान्, सब प्रकार के कर्त्तव्यों को जानने वाले, लोभ हीन लोगों को न्याय कार्यों में साथी बनाना चाहिए, अन्यों को नहीं।

७१. **अदण्ड्यान् दण्डयन् राजा दण्डयाँश्चैवाप्यदण्डयन्।**
अयशो महदाप्नोति नरकं चैव गच्छति।। ८/१२८
जो राजा निर्दोषों को दण्डित करता है और अपराधियों को मुक्त कर देता है वह बहुत निन्दित होता है और नरक में जाता है।

७२. **सीमावृक्षांश्च कुर्वीत् न्यग्रोधाश्वत्थ किंशुकान्।**
शाल्मलीन्सालतालांश्च क्षीरिणश्चैव पादपान्।। ८/२४६
सीमाकंन के लिए बरगद, पीपल, ढाक, सेमल, साल, ताड़ तथा दूध वाले वृक्षों का रोपण करना चाहिए।

७३. **गुल्मान् वेणूँश्च विविधाञ्छमीवल्ली स्थलानिच।**
शरान् कुब्जकगुल्मांश्च तथा सीमा न नश्यति।। ८/२४७
सीमा पर विविध झाड़, बाँस, सेम जैसी लताएँ, सरकण्डे, मूँज तथा मालती की झाड़ियाँ लगवाने से मेड़बंदी बनी रहती है।

७४. **तडागान्युदपानानि वाप्यः प्रस्रवणानि च।**
सीमा सन्धिषु कार्याणि, देवतायतनानि च।। ८/२४८
तालाब, कुएँ, बावलियाँ, नाले तथा देव मन्दिर सीमा मिलने के स्थानों पर बनवाने चाहिए।

७५. **मातरं पितरं जायां भ्रातरं तनयं गुरुन्।**
आक्षारयञ्छतं दाप्यः पन्थानं चाददतगुरोः।। ८/२७५
माता, पिता, पत्नी, भाई, पुत्र, गुरु इनको दोष लगाकर निन्दा करने वाले को तथा गुरु को रास्ता न देने पर सौ पण का दण्ड देना चाहिए।

७६. **अनपेक्षितमर्यादं नास्तिकं विप्रलुम्पकम्।**
अरक्षितारमन्तारं नृपं विद्यादधोमतिम्।। ८/३०६

मर्यादारहित, नास्तिक, विप्रनिन्दक, प्रजा की रक्षा न करने वाले तथा राज्य कर का दुरुपयोग करने वाले शासक को नीच समझना चाहिए।

७७. **निग्रहेण हि पापानां साधूनां संग्रहेण च।**
द्विजातय इवेज्याभिः पूयन्ते सततं नृपाः।। ८/३११

दुष्टों का दमन करने से तथा सज्जनों के संग से शासक उसी प्रकार सदैव पवित्र रहते हैं जैसे कि यज्ञ कर्मों से द्विज।

७८. **राजाभिः कृतदण्डास्तु कृत्वा पापानि मानवाः।**
निर्मलाः स्वर्गमायान्ति सन्तः सुकृतिनो यथा।। ८/३१८

मनुष्य पाप करके प्रायश्चित रूप राजदण्ड भोग कर, अच्छे कार्य करने वाले सन्तों की तरह निर्मल होकर स्वर्ग को प्राप्त करते हैं।

७९. **कार्षापण भवेद्दण्ड्यो यत्रान्यः प्राकृतोजनः।**
तत्र राजा भवेत् दण्ड्यः सहस्रमिति धारणा।। ८/३३६

सामान्य लोगों को जिस अपराध के लिए एक पैसे का दण्ड है उसी के लिए राजा को हजार होना चाहिए यह शास्त्रीय व्यवस्था है।

८०. **गुरुं वा बालवृद्धौ वा ब्राह्मणं वा बहुश्रुतम्।**
आततायिनमायान्तं हन्यादेवाविचारयन्।। ८/३५०

गुरु, बालक, वृद्ध, ब्राह्मण या ज्ञानी यदि जान से मारने के लिए आ रहे हों तो बिना विचारे ही उनका वध कर देना चाहिए।

८१. **न माता न पिता न स्त्री न पुत्रस्त्यागमर्हति।**
त्यजन्नपतितानेतान्राज्ञा दण्ड्या शतानिषट्।। ८/३८६

माता, पिता, स्त्री तथा पुत्र का त्याग कभी नहीं करना चाहिए। निर्दोष होने पर भी जो इनका त्याग करे उस पर शासन द्वारा छः सौ पण का दण्ड दिया जाना चाहिए।

८२. **अध्यग्न्यध्यावाहनिकं दत्तं च प्रीति कर्मणि।**
भ्रातृ मातृ पितृ प्राप्तं, षड्विधं स्त्रीधनं स्मृतम्।। ९/१९४
विवाह में, विदाई दहेज में, उपहार में, भाई, माता तथा पिता से प्राप्त यह छः प्रकार का धन स्त्री धन कहा जाता है।

८३. **सर्व एव विकर्मस्था नार्हन्ति भ्रातरो धनम्।**
न चादत्त्वा कनिष्ठेभ्यो ज्येष्ठः कुर्वीत यौतुकम्।। ९/२१४
कुकृत्यों में रत सभी भाई पैतृक धन प्राप्त करने के योग्य नहीं होते हैं। ज्येष्ठ भाई को बिना छोटों को दिए पैतृक धन ग्रहण नहीं करना चाहिए।

८४. **द्यूतमेतत्पुरा कल्पे दृष्टं वैरकरं महत्।**
तस्माद् द्यूतं न सेवेत् हास्यार्थमपि बुद्धिमान्।। ९/२२७
पूर्व कल्प में जुआ शत्रु पैदा करने वाला बड़ा कारण था। अतः बुद्धिमान् लोगों को चाहिए कि वे मनोरंजन के लिए भी द्यूत न खेलें।

८५. **अमात्याः प्राड्विवाको वा यत्कुर्युः कार्यमन्यथा।**
तत्स्वयं नृपतिः कुर्यात् तान् सहस्रं च दण्डयेत्।। ९/२३४
अमात्य वा न्यायाधीश जो अन्याय करें शासक स्वयं उसका निर्णय करे और उन्हें एक हजार पण का दण्ड दें।

८६. **निर्भयं तु भवेद्यस्य राष्ट्रं बाहुबलाश्रितम्।**
तस्य तद्वर्धते नित्यं सिच्यमान इव द्रुमः।। ९/२५५
जिस राजा के बाहुबल से सम्पूर्ण राष्ट्र सुरक्षित रहता है उसका राज्य सींचे जाने वाले वृक्ष की तरह विकसित होता है।

८७. **समुत्सृजेद्राजमार्गे यस्त्वमेध्यमनापदि।**
स द्वौ कार्षापणौदद्यादमेध्यं चाशु शोधयेत्।। ९/२८२
जो व्यक्ति बिना किसी मजबूरी के मार्ग में गन्दगी फैलावे, उससे तुरन्त स्वच्छ करावे तथा दो कार्षापण का दण्ड दें।

८८. **कलिः प्रसुप्तो भवति, सजाग्रद् द्वापरं युगम्।**
कर्मस्वभ्युद्यतस्त्रेता, विचरंस्तु कृतं युगम्।। ६/३०२
सोता हुआ शासक कलियुग, जागता हुआ द्वापर युग, कर्मरत त्रेतायुग तथा सदैव तत्पर चलता हुआ कृतयुग के समान होता है।

८६. **अष्टौ मासान् यथाऽऽदित्यस्तोयं हरति रश्मिभिः।**
तथा हरेत् करं राष्ट्रान्नित्यमर्कव्रतं हि तत्।। ६/३०५
जैसे सूर्य अपनी किरणों से आठ माह तक जल ग्रहण करता है उसी प्रकार शासक भी राष्ट्र से कर ग्रहण करे यही राजा का अर्कव्रत है।

६०. **तपो बीज प्रभावैस्तु ते गच्छन्ति युगे युगे।**
उत्कर्षं चापकर्षं च मनुष्येष्विह जन्मतः।। १०/४२
तप और बीज के प्रभाव से युग युग में लोग अपने जन्म के पश्चात् उन्नति या अवनति के वर्ण को प्राप्त होते हैं।

६१. **शूद्रो ब्राह्मणतामेति ब्राह्मणश्चैति शूद्रताम्।**
क्षत्रियाज्जातमेवं तु विद्याद्वैश्या तथैव च।। १०/६५
विद्या के आधार पर शूद्र ब्राह्मणत्व को प्राप्त करता है। ब्राह्मण शूद्रत्व को प्राप्त होता है। इसी प्रकार क्षत्रिय तथा वैश्यों में भी परिवर्तन हो जाता है।

६२. **सावित्रीं च जपेन्नित्यं पतित्राणि च शक्तितः।**
सर्वेष्वेव व्रतष्वेवं प्रायश्चित्तार्थमादृतः।। ११/२२५
प्रायश्चित्त कर्ता व्रत के समय प्रतिदिन यथाशक्ति गायत्री मंत्र एवं पवित्र स्तुतियों का जप करे। यह सभी व्रतों में करना चाहिए।

६३. **कृत्वा पापं हि संतप्य तस्मात्पापात्प्रमुच्यते।**
नैवं कुर्यात् पुनरिति निवृत्या पूयते तु सः।। ११/२३०
पाप करके प्रायश्चित करने से व्यक्ति पाप से मुक्त हो जाता है। ऐसा फिर नहीं करूँगा इस संकल्प से वह पवित्र हो जाता है।

६४. **वेदाभ्यासस्तपो ज्ञानं शौचमिद्रियनिग्रहः।**
धर्मक्रियात्म चिन्ता च सात्विकं गुण लक्षणम्।। १२/३१
वेदाभ्यास, तप, ज्ञान, स्वच्छता, इंद्रिय संयम, धर्म पालन तथा समदर्शन यह सत्वगुण के लक्षण हैं।

६५. **यादृशेन तु भावेन, यद्यत्कर्म निषेवते।**
तादृशेन शरीरेण तत्तत्फलमुपाश्नुते।। १२/८१
मनुष्य जिस भाव से जो कर्म करता है उसे वैसे ही शरीर से वैसे ही फल का भोग प्राप्त होता है।

६६. **वेदाभ्यासस्तपो ज्ञानमिन्द्रियाणां च संयमः।**
अहिंसा गुरु सेवा च, निःश्रेयस्करं परम।। १२/८३
वेदाभ्यास तप इन्द्रिय संयम, अहिंसा तथा गुरु सेवा परम कल्याणकारी है।

६७. **सर्व भूतेषु चात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।**
समं पश्यन्नात्मयाजी स्वाराज्यमधिगच्छति।। १२/९१
सभी प्राणियों में अपने को, सभी प्राणियों में अपने में जो समान भाव से देखता है वह अध्यात्मवादी परमानन्द की प्राप्ति करता है।

६८. **सेनापत्यं च राज्यं च दण्ड नेतृत्वमेव च।**
सर्व लोकाधिपत्यं च वेदशास्त्रविदर्हति।। १२/१००
सेनापतित्व, प्रशासन, न्याय व्यवस्था तथा लोक प्रशासन के लिए वेदज्ञ ही योग्य है।

९९. **प्रत्यक्षं चानुमानं च शास्त्रं च विविधागमम्।**
त्रयं सुविदितं कार्यं धर्मशुद्धिमभीप्सिता।। १२/१०

प्रत्यक्ष, अनुमान तथा विविध वेद शास्त्रों में उल्लेख इन तीनों माध्यम से धर्माभिलाषी मनुष्य को ज्ञान प्राप्त करना चाहिए

१००. **जन्मना जायते शूद्रः संस्कारात् द्विज उच्चते।**
वेद ज्ञानात् विप्रत्वम् ब्रह्मज्ञानात् ब्राह्मणः।।

जन्म से सभी शूद्र होते हैं। संस्कार से मनुष्य द्विज कहा जा है। वेद ज्ञान से विप्र और ब्रह्म ज्ञान से मनुष्य को ब्राह्मण क जाता है। अर्थात् जो शाकाहारी है सदाचारी है वही ब्रह्मज्ञानी वास्तविक ब्राह्मण है।

अध्याय – ५

गीता सारांशः

१. युगे युगे श्री भगवान कृष्ण उवाच

१. **वासांसि जीर्णानि यथा विहाय**
नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णा-
न्यन्यानि संयाति नवानि देही।। २/२२

जैसे मनुष्य पुराने वस्त्रों को त्याग कर दूसरे नए वस्त्रों को ग्रहण करता है, वैसे ही जीवात्मा पुराने शरीरों को त्याग कर दूसरे नये शरीरों को प्राप्त होता है।

२. **कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।**
मा कर्मफलहेतुर्भमा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि।। २/४७

तेरा कर्म करने में ही अधिकार है, उसके फलों में कभी नहीं। इसलिए तू कर्मों के फल का हेतु मत हो तथा तेरी कर्म न करने में भी आसक्ति न हो।

३. **योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय।**
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।। २/४८

हे धनंजय ! तू आसक्ति को त्यागकर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धिवाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्य कर्मों को कर, समत्व का भाव ही योग कहलाता है।

४. **आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं**
समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत्।
तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे
स शान्तिमाप्नोति न काम कामी।। २/७०

जैसे विभिन्न नदियों के जल सब ओर से परिपूर्ण, अचल प्रतिष्ठा वाले समुद्र में उसको विचलित न करते हुए ही समा जाते हैं वैसे ही सब भोग जिस स्थितप्रज्ञ पुरुष में किसी प्रकार का विकार उत्पन्न किए बिना ही समा जाते हैं, वही पुरुष परमशान्ति को प्राप्त होता है, भोगों को चाहने वाला नहीं।

५. **न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत्।**
कार्यते ह्यवशः कर्म सर्वः प्रकृतिजैर्गुणैः।। ३/५

निःसन्देह कोई भी मनुष्य किसी भी काल में क्षणमात्र भी बिना कर्म किए नहीं रहता ; क्योंकि सारा मनुष्य समुदाय प्रकृतिजनित गुणों द्वारा परवश हुआ कर्म करने के लिए बाध्य किया जाता है।

६. **नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः।**
शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्ध्येदकर्मणः।। ३/८

तू शास्त्रविहित कर्तव्य कर्म कर ; क्योंकि कर्म न करने की अपेक्षा कर्म करना श्रेष्ठ है तथा कर्म न करने से तेरा शरीर-निर्वाह भी सम्भव नहीं होगा।

७. **अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसंभवः।**
यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः।। ३/१४

सम्पूर्ण प्राणी अन्न से उत्पन्न होते हैं, अन्न की उत्पत्ति वृष्टि से होती है, वृष्टि यज्ञ से होती है और यज्ञ विहित कर्मों से उत्पन्न होने वाला है।

८. **कर्म ब्रह्मोद्भवं विद्धि ब्रह्माक्षरसमुद्भवम्।**
तस्मात्सर्वगतं ब्रह्म नित्यं यज्ञे प्रतिष्ठितम्।। ३/१५

कर्म समुदाय को तू वेद से उत्पन्न और वेद को अविनाशी परमात्मा से उत्पन्न हुआ जान। इससे सिद्ध होता है कि सर्वव्यापी परम अक्षर परमात्मा सदा ही यज्ञ में प्रतिष्ठित है।

९. **यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।**
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते।। ३/२१

श्रेष्ठ पुरुष जो-जो आचरण करता है, अन्य पुरुष भी वैसा-वैसा ही

आचरण करते हैं। वह जो कुछ प्रमाण कर देता है, समस्त मनुष्य-समुदाय उसी के अनुसार बरतने लग जाता है।

१०. **परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।**
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे।। ४/८

साधु पुरुषों की रक्षा करने के लिए, दुष्टों का विनाश करने के लिए और धर्म की अच्छी तरह से स्थापना करने के लिए मैं युग-युग में अवतार लेता हूँ।

२. श्रम विभाजनम्

११. **चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टं गुणकर्मविभागशः।**
तस्य कर्तारमपि मां विद्धयकर्तारमव्ययम्।। ४/१३

ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र—इन चार वर्णों का समूह, गुण और कर्मों के विभागपूर्वक मेरे द्वारा रचा गया है। इस प्रकार उस सृष्टि-रचनादि कर्म का कर्ता होने पर भी मुझ अविनाशी परमेश्वर को तू वास्तव में अकर्ता ही जान।

१२. **श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः।**
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति।। ४/३९

जितेन्द्रिय, साधन परायण और श्रद्धावान् मनुष्य ज्ञान को प्राप्त होता है तथा ज्ञान को प्राप्त होकर वह बिना विलम्ब के—तत्काल ही भगवत्प्राप्ति रूप परम शान्ति को प्राप्त हो जाता है।

१३. **ज्ञेयः स नित्यसंन्यासी यो न द्वेष्टि न काङ्क्षति।**
निर्द्वन्द्वो हि महाबाहो सुखं बन्धात्प्रमुच्यते।। ५/३

हे अर्जुन ! जो पुरुष न किसी से द्वेष करता है और न किसी से अपेक्षा करता है, वह कर्मयोगी सदा संन्यासी ही समझने योग्य है ; क्योंकि राग-द्वेषादि द्वन्द्वों से रहित पुरुष सुखपूर्वक संसार बन्धन से मुक्त हो जाता है।

१४. **तद्बुद्धयस्तदात्मानस्तन्निष्ठास्तत्परायणाः।**

गच्छन्त्यपुनरावृत्तिं ज्ञाननिर्धूतकल्मषाः।। ५/१७

जिनका मन तद्रूप हो रहा है, जिनकी बुद्धि तद्रूप हो रही है और सच्चिदानन्दघन परमात्मा में ही जिनकी निरन्तर एकीभाव से स्थिति है, ऐसे तत्परायण पुरुष ज्ञान के द्वारा पापरहित हो कर अपुनरावृत्ति को अर्थात् परमगति को प्राप्त होते हैं।

१५. **विद्याविनयसंपन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि।**

शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः।। ५/१८

वे ज्ञानीजन विद्या और विनययुक्त ब्राह्मण में तथा गौ, हाथी, कुत्ते और चाण्डाल में भी समदर्शी होते हैं।

१६. **इहैव तैर्जितः सर्गो येषां साम्ये स्थितं मनः।**

निर्दोषं हि समं ब्रह्म तस्माद् ब्रह्मणि ते स्थिताः।। ५/१९

जिनका मन समभाव में स्थित है, उनके द्वारा इस जीवित अवस्था में ही सम्पूर्ण संसार जीत लिया गया है, क्योंकि सच्चिदानन्दघन परमात्मा निर्दोष और सम है, इससे वे सच्चिदानन्दघन परमात्मा में ही स्थित हैं।

१७. **न प्रहृष्येत्प्रियं प्राप्य नोद्विजेत्प्राप्य चाप्रियम्।**

स्थिरबुद्धिरसंमूढो ब्रह्मविद् ब्रह्मणि स्थितः।। ५/२०

जो पुरुष प्रिय को प्राप्त होकर हर्षित नहीं हो और अप्रिय को प्राप्त होकर उद्विग्न न हो, वह स्थिर बुद्धि, संशयरहित, ब्रह्मवेत्ता पुरुष सच्चिदानन्दघन परब्रह्म परमात्मा में एकीभाव से नित्य स्थित है।

१८. **लभन्ते ब्रह्मनिर्वाणमृषयः क्षीणकल्मषाः।**

छिन्नद्वैधा यतात्मानः सर्वभूतहिते रताः।। ५/२४

जिनके सब पाप नष्ट हो गए हैं, जिनके सब संशय ज्ञान के द्वारा निवृत्त हो गए हैं, जो सभी प्राणियों के हित में लगे रहते हैं और जिनका जीता हुआ मन निश्चलभाव से परमात्मा में स्थित है, वे ब्रह्मवेत्ता पुरुष शान्त ब्रह्म को प्राप्त होते हैं।

१९. **सुहृन्मित्रार्युदासीन मध्यस्थ द्वेष्य बन्धुषु।**

साधुष्वपि च पापेषु सम बुद्धिर्विशिष्यते।। ६/९

सुहृद्, मित्र, वैरी, उदासीन, मध्यस्थ, द्वेष्य और बन्धुगणों में, धर्मात्माओं में और पापियों में भी समान भाव रखने वाला अत्यन्त श्रेष्ठ है।

२०. **युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु।**

युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।। ६/१७

दुःखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार-विहार करने वाले का, कर्मों में यथा शक्य चेष्टा करने वाले का और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।

३. समदर्शनम्

२१. **सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।**

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः।। ६/२९

सर्वव्यापी अनन्त चेतन में एकीभाव से स्थिति रूप योग से युक्त आत्मावाला तथा सब को समभाव से देखने वाला योगी आत्मा को सभी प्राणियों में स्थित और सम्पूर्ण प्राणियों को अपनी आत्मा में कल्पित देखता है।

२२. **यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।**

तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति।। ६/३०

जो पुरुष सभी प्राणियों में सबके आत्म रूप मुझ वासुदेव को ही व्यापक देखता है और सभी प्राणियों को मुझ वासुदेव के अन्तर्गत देखता है, उसके लिए मैं अदृश्य नहीं होता और वह मेरे लिए अदृश्य नहीं होता।

२३. **आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।**

सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः।। ६/३२

हे अर्जुन ! जो योगी सभी को अपने समान देखता है और सुख अथवा दुःख को भी सम देखता है, वह योगी परम श्रेष्ठ माना गया है।

२४. **बहूनां जन्मनामन्ते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते।**

वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः।। ७/१९

बहुत जन्मों के अन्त के जन्म में तत्व ज्ञान को प्राप्त पुरुष, सब कुछ वासुदेव ही है—इस प्रकार जो मुझ को भजता है, वह महात्मा अत्यन्त दुर्लभ है।

२५. **अक्षरं ब्रह्म परमं स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते।**

भूतभावोद्भवकरो विसर्गः कर्मसंज्ञितः।। ८/३

श्रीभगवान् ने कहा—परम अक्षर 'ब्रह्म' है, अपना स्वरूप अर्थात् जीवात्मा 'अध्यात्म' नाम से कहा जाता है तथा जीवों के भाव को उत्पन्न करने वाला जो त्याग है, वह 'कर्म' नाम से कहा गया है।

२६. **अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।**

तेषां नित्याभियुक्तानां योग क्षेमं वहाम्यहम्।। ९/२२

जो अनन्य प्रेमी भक्तजन मुझ परमेश्वर को निरन्तर चिन्तन करते हुए निष्काम भाव से भजते हैं, उन नित्य-निरन्तर मेरा चिन्तन कनने वाले पुरुषों का योगक्षेम मैं स्वयं करता हूँ।

२७. **यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत्।**

यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्।। ९/२७

हे अर्जुन ! तू जो कर्म करता है, जो खाता है, जो हवन करता है, जो दान देता है और जो तप करता है, वह सब मेरे अर्पण कर।

२८. **समोऽहं सर्व भूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रियः।**

ये भजन्ति तु मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम्।। ९/२९

मैं सभी जीवों में समभाव से व्यापक हूँ, न कोई मेरा अप्रिय है और न प्रिय है; परन्तु जो भक्त मुझ को प्रेम से भजते हैं, वे मुझ में हैं और मैं भी उनमें प्रत्यक्ष प्रकट रहता हूँ।

२९. **महर्षीणां भृगुरहं गिरामस्म्येकमक्षरम्।**

यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि स्थावराणां हिमालयः।। १०/२५

मैं महर्षियों में भृगु और शब्दों में एक अक्षर अर्थात् ओङ्कार हूँ। सब प्रकार के यज्ञों में जप यज्ञ और स्थिर रहने वालों में हिमालय पर्वत हूँ।

३०. **अश्वत्थः सर्ववृक्षाणां देवर्षीणां च नारदः।**
गन्धर्वाणां चित्ररथः सिद्धानां कपिलो मुनिः।। १०/२६

मैं सब वृक्षों में पीपल का वृक्ष, देवर्षियों में नारद मुनि, गन्धर्वों में चित्ररथ और सिद्धों में कपिल मुनि हूँ।

४. तत्वज्ञानम्

३१. **दण्डो दमयतामस्मि नीतिरस्मि जिगीषताम्।**
मौनं चैवास्मि गुह्यानां ज्ञानं ज्ञानवतामहम्।। १०/३८

मैं शासन करने वालों का दण्ड अर्थात् दमन करने की शक्ति हूँ, जीतने की इच्छा वालों की नीति हूँ, गुप्त रखने योग्य भावों का रक्षक मौन हूँ और ज्ञानवानों का तत्वज्ञान मैं ही हूँ।

३२. **यच्चापि सर्वभूतानां बीजं तदहमर्जुन।**
न तदस्ति विना यत्स्यान्मया भूतं चराचरम्।। १०/३९

और हे अर्जुन ! जो सब प्राणियों की उत्पत्ति का कारण है, वह भी मैं ही हूँ; क्योंकि ऐसा चर और अचर कोई भी जीव नहीं है, जो मुझ से रहित हो।

३३. **अर्जुन उवाच वायुर्यमोऽग्निर्वरुणः शशाङ्कः**
प्रजापतिस्त्वं प्रपितामहश्च।
नमो नमस्तेऽस्तु सहस्रकृत्वः
पुनश्च भूयोऽपि नमो नमस्ते।। ११/३९

आप वायु, यमराज, अग्नि, वरुण, चन्द्रमा, प्रजा के स्वामी ब्रह्मा और ब्रह्मा के पिता हैं। आपके लिए हजारों बार नमस्कार ! नमस्कार हो !! आपके लिए फिर भी बार-बार नमस्कार ! नमस्कार !!

३४. पितासि लोकस्य चराचरस्य
त्वमस्य पूज्यश्च गुरुर्गरीयान्।
न त्वत्समोऽस्त्यभ्यधिकः कुतोऽन्यो।
लोकत्रयेऽप्यप्रतिम प्रभाव।। ११/४३

आप इस चराचर जगत के पिता और सबसे बड़े गुरु एवं अति पूजनीय हैं, हे अनुपम प्रभाव वाले ! तीनों लोकों में आपके समान भी दूसरा कोई नहीं है, फिर अधिक तो कैसे हो सकता है।

श्री भगवानुवाच

३५. मत्कर्मकृन्मत्परमो मद्भक्तः सङ्ग वर्जितः।
निर्वैरः सर्व भूतेषु यः स मामेति पाण्डव।। ११/५५

हे अर्जुन ! जो पुरुष केवल मेरे ही लिए सम्पूर्ण कर्त्तव्य कर्मों को करने वाला है, मेरे परायण है, मेरा भक्त है, आसक्तिरहित है और सम्पूर्ण प्राणियों में वैर भाव से रहित है, वह अनन्यभक्तियुक्त पुरुष मुझ को ही प्राप्त होता है।

३६. संनियम्येन्द्रियग्रामं सर्वत्र समबुद्धयः।
ते प्राप्नुवन्ति मामेव सर्वभूतहिते रताः।। १२/४

जो पुरुष इन्द्रियों के समुदाय को भली प्रकार वश में करके सर्वत्र समानता का व्यवहार करते हैं, वे सम्पूर्ण जीवों के हित में रत और सब में समान भाव वाले योगी मुझ को ही प्राप्त होते हैं।

३७. अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च।
निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी।। १२/१३

जो पुरुष सब प्राणियों में द्वेष भाव से रहित, स्वार्थरहित, सबका प्रेमी और हेतुरहित दयालु है तथा ममता से रहित, अहंकार से रहित, सुख-दुःखों की प्राप्ति में सम और क्षमावान् है अर्थात् अपराध करने वाले को भी अभय देने वाला है।

३८. **सन्तुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढ़निश्चयः।**
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः।। १२/१४

तथा जो योगी निरन्तर सन्तुष्ट है, मन-इन्द्रियों सहित शरीर को वश में किए हुए है और मुझ में दृढ़ निश्चयवाला है—वह मुझ में अर्पण किए हुए मन-बुद्धि वाला मेरा भक्त मुझ को प्रिय है।

३९. **यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः।**
हर्षामर्षभयोद्वेगैर्मुक्तो यः स च मे प्रियः।। १२/१५

जिससे कोई भी जीव उद्वेग को प्राप्त नहीं होता और जो स्वयं को किसी जीव से उद्वेग को प्राप्त नहीं होता ; तथा जो हर्ष, द्वेष, भय और तनाव आदि से रहित है—वह भक्त मुझको प्रिय है।

४०. **यो न हृष्यति न द्वेष्टि न शोचति न काङ्क्षति।**
शुभाशुभपरित्यागी भक्तिमान्यः स मे प्रियः।। १२/१७

जो न कभी हर्षित होता है, न द्वेष करता है, न शोक करता है, न कामना करता है तथा जो शुभ और अशुभ सम्पूर्ण कर्मों का त्यागी है—वह भक्तियुक्त पुरुष मुझको प्रिय है।

५. त्रिगुणाः

४१. **समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः।**
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः सङ्गविवर्जितः।। १२/१८

जो शत्रु-मित्र में और मान-अपमान में सम है तथा सर्दी, गर्मी और सुख-दुःखादि द्वन्द्वों में सम है और आसक्ति से रहित है।

४२. **तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी सन्तुष्टो येन केनचित्।**
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः।। १२/१९

जो निन्दा-स्तुति को समान समझने वाला, मननशील और जिस किसी प्रकार से भी शरीर का निर्वाह होने में सदा ही सन्तुष्ट है और रहने के स्थान में ममता और आसक्ति से रहित है—वह स्थिरबुद्धि भक्तिमान् पुरुष मुझको प्रिय है।

४३. **समं सर्वेषु भूतेषु तिष्ठन्तं परमेश्वरम्।**

विनश्यत्स्वविनश्यन्तं यः पश्यति स पश्यति।। १३/१७

जो पुरुष नष्ट होते हुए सब चराचर जीवों में परमेश्वर को नाशरहित और समभाव से स्थित देखता है, वही यथार्थ देखता है।

४४. **समं पश्यन्हि सर्वत्र समवस्थितमीश्वरम्।**

न हिनस्त्यात्मनात्मानं ततो याति परां गतिम्।। १३/२८

जो पुरुष सबमें समभाव से स्थित परमेश्वर को समान देखता हुआ अपने द्वारा अपने को नष्ट नहीं करता अर्थात् जीव हत्या नहीं करता है, इससे वह परम गति को प्राप्त होता है।

४५. **प्रकृत्यैव च कर्माणि क्रियमाणानि सर्वशः।**

यः पश्यति तथात्मानमकर्तारं स पश्यति।। १३/२९

और जो पुरुष सम्पूर्ण कर्मों को सब प्रकार से प्रकृति के द्वारा ही किए जाते हुए देखता है और आत्मा को अकर्ता देखता है, वही यथार्थ देखता है।

४६. **यथा सर्वगतं सौक्ष्म्यादाकाशं नोपलिप्यते।**

सर्वत्रावस्थितो देहे तथात्मा नोपलिप्यते।। १३/३२

जिस प्रकार सर्वत्र व्याप्त आकाश सूक्ष्म होने के कारण लिप्त नहीं होता, वैसे ही देह में सर्वत्र स्थित आत्मा निर्गुण होने के कारण देह के गुणों से लिप्त नहीं होता।

४७. **तत्र सत्त्वं निर्मलत्वात्प्रकाशकमनामयम्।**

सुख सङ्गेन बध्नाति ज्ञानसङ्गेन चानघ।। १४/६

हे निष्पाप ! सत्त्वगुण, रजोगुण और तमोगुण तीनों गुणों में सत्त्वगुण तो निर्मल होने के कारण प्रकाश करने वाला और विकाररहित है, वह सुख के सम्बन्ध से और ज्ञान के सम्बन्ध से अर्थात् उसके अभिमान से बाँधता है।

४८. **रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासङ्गसमुद्भवम्।**

तन्निबध्नाति कौन्तेय कर्मसङ्गेन देहिनम्।। १४/७

हे अर्जुन ! रागरूप रजोगुण को कामना और आसक्ति से उत्पन्न जान। वह इस जीवात्मा को कर्मों के और उनके फल के सम्बन्ध से बाँधता है।

४९. **तमस्त्वज्ञानजं विद्धि मोहनं सर्वदेहिनाम्।**

प्रमादालस्यनिद्राभिस्तन्निबध्नाति भारत।। १४/८

हे अर्जुन ! सब देहाभिमानियों को मोहित करने वाले तमोगुण को तो अज्ञान से उत्पन्न जान। वह इस जीवात्मा को प्रमाद, आलस्य और निद्रा के द्वारा बाँधता है।

५०. **सत्त्वं सुखे संजयति रजः कर्मणि भारत।**

ज्ञानमावृत्य तु तमः प्रमादे संजयत्युत।। १४/९

हे अर्जुन ! सत्त्वगुण सुख में लगाता है और रजोगुण कर्म में तथा तमोगुण तो ज्ञान को ढककर प्रमाद में भी लगाता है।

६. त्रिगुणफलम्

५१. **सर्वद्वारेषु देहेऽस्मिन्प्रकाश उपजायते।**

ज्ञानं यदा तदा विद्याद्विवृद्धं सत्त्वमित्युत।। १४/११

जिस समय इस देह में तथा अन्तःकरण और इन्द्रियों में चेतनता और विवेकशक्ति उत्पन्न होती है, उस समय ऐसा जानना चाहिए कि सत्त्वगुण बढ़ा है।

५२. **लोभः प्रवृत्तिरारम्भः कर्मणामशमः स्पृहा।**

रजस्येतानि जायन्ते विवृद्धे भरतर्षभ।। १४/१२

हे अर्जुन ! रजोगुण के बढ़ने पर लाभ, प्रवृत्ति, स्वार्थ बुद्धि से कर्मों का सकामभाव से आरम्भ, अशान्ति और विषय भोगों की लालसा—ये सब उत्पन्न होते हैं।

५३. **अप्रकाशोऽप्रवृत्तिश्च प्रमादो मोह एव च।**

तमस्येतानि जायन्ते विवृद्धे कुरुनंदन।। १४/१३

हे अर्जुन तमो गुण के बढ़ने पर मूर्खता, कर्त्तव्यों का पालन न करना आलस्य तथा मोह—ये सब पैदा हो जाते हैं।

५४. **कर्मणः सुकृतस्याहुः सात्त्विकं निर्मलं फलम्।**

रजसस्तु फलं दुःखमज्ञानं तमसः फलम्।। १४/१६

श्रेष्ठ कर्म का तो सात्त्विक अर्थात् सुख, ज्ञान और वैराग्यादि निर्मल फल कहा है; राजस कर्म का फल दुःख एवं तामस कर्म का फल अज्ञान कहा है।

५५. **सत्त्वात्संजायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च।**

प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च।। १४/१७

सत्त्व गुण से ज्ञान उत्पन्न होता है और रजोगुण से निस्सन्देह लोभ तथा तमोगुण से प्रमाद और मोह उत्पन्न होते हैं और अज्ञान भी होता है।

५६. **ऊर्ध्वं गच्छन्ति सत्त्वस्था मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः।**

जघन्यगुणवृत्तिस्था अधो गच्छन्ति तामसाः।। १४/१८

सत्त्व गुण में स्थित पुरुष स्वर्गादि उच्च लोकों को जाते हैं, रजोगुण में स्थित राजस पुरुष मध्य में अर्थात् मनुष्य लोक में ही रहते हैं और तमोगुण के कार्यरूप निद्रा, प्रमाद और आलस्यादि में स्थित तामस पुरुष अधोगति को अर्थात् कोट, पशु आदि नीच योनियों को तथा नरकों को प्राप्त होते हैं।

५७. **समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः।**

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः।। १४/२४

जो निरन्तर आत्म भाव में स्थित, दुःख-सुख को समान समझने वाला, मिट्टी, पत्थर और स्वर्ण में समान भाव वाला, ज्ञानी, प्रिय तथा अप्रिय को एक-सा मानने वाला और अपनी निन्दा-स्तुति में भी समान भाव वाला है।

५८. **मानापमानयोस्तुल्यस्तुल्यो मित्रारिपक्षयोः।**

सर्वारम्भपरित्यागी गुणातीतः स उच्यते।। १४/२५

जो मान और अपमान में सम है, मित्र और वैरी के पक्ष में भी सम है एवं सम्पूर्ण आरम्भों में कर्तापन के अभिमान से रहित है, वह पुरुष गुणातीत कहा जाता है।

५९. **अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः।**

दानं दमश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम्।।

श्रीभगवान् बोले—भय का सर्वथा अभाव, अन्तःकरण की पूर्ण निर्मलता, तत्त्वज्ञान के लिए ध्यान योग में निरन्तर दृढ़ स्थिति और सात्त्विक दान, इन्द्रियों का दमन, भगवान्, देवता और गुरुजनों की पूजा तथा अग्निहोत्र आदि उत्तम कर्मों का आचरण एवं वेद-शास्त्रों का पठन-पाठन तथा भगवान् के नाम और गुणों का कीर्तन, स्वधर्म पालन के लिए कष्ट सहन और शरीर तथा इन्द्रियों के सहित अन्तःकरण की सरलता।

६०. **अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम्।**

दया भूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवं ह्रीरचापलम्।।

मन, वाणी और शरीर से किसी प्रकार भी किसी को कष्ट न देना, यथार्थ और प्रिय भाषण, अपना अपकार करने वाले पर भी क्रोध का न होना, कर्मों में कर्तापन के अभिमान का त्याग, अन्तःकरण की उपरति अर्थात् चित्तकी चञ्चलता का अभाव, किसी की भी निन्दादि न करना, सभी प्राणियों में हेतुरहित दया, इन्द्रियों का विषयों के साथ संयोग होने पर भी उनमें आसक्ति का न होना, कोमलता, लोक और शास्त्र से विरुद्ध आचरण में लज्जा और व्यर्थ चेष्टाओं का अभाव।

७. दैवी सम्पदा

६१. **तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहोनातिमानिता।**

भवन्ति संपदं दैवीमभिजातस्य भारत।। १६/१३

हे अर्जुन ! तेज, क्षमा, धैर्य, बाहर की शुद्धि एवं किसी में भी शत्रु भाव का न होना और अपने में पूज्यता के अभिमान का अभाव—ये सब दैवी सम्पदा को लेकर उत्पन्न हुए पुरुष के लक्षण हैं।

६२. **दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेव च।**

अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ संपदमासुरीम्।। १६/४

हे पार्थ ! दम्भ, घमण्ड और अभिमान तथा क्रोध, कठोरता और अज्ञान भी—ये सब आसुरी-सम्पदा को लेकर उत्पन्न हुए पुरुष के लक्षण हैं।

६३. **त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः।**

कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत्।। १६/२१

काम, क्रोध तथा लोभ—ये तीन प्रकार के नरक के द्वार आत्मा का नाश करने वाले अर्थात् उसको अधोगति में ले जाने वाले हैं। अतएव इन तीनों को त्याग देना चाहिए।

६४. **यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः।**

न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम्।। १६/२३

जो पुरुष शास्त्रविधि को त्यागकर अपनी इच्छा से मनमाना आचरण करता है, वह न सिद्धि को प्राप्त होता है, न परमगति को और न सुख को ही।

६५. **तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते कार्याकार्यव्यवस्थितौ।**

ज्ञात्वा शास्त्रविधानोक्तं कर्म कर्तुमिहार्हसि।। १६/२४

इससे तेरे लिए इस कर्तव्य और अकर्तव्य की व्यवस्था में शास्त्र ही प्रमाण है। ऐसा जानकर तू शास्त्रविधि से नियत कर्म ही करने योग्य है।

६६. **आयुःसत्त्वबलारोग्य सुखप्रीतिविवर्धनाः।**

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः।। १७/८

आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले रसयुक्त, चिकने और स्थिर रहने वाले तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय—ऐसे आहार अर्थात् भोजन करने के पदार्थ सात्त्विक पुरुष को प्रिय होते हैं।

६७. **कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।**

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः।। १७/९

कड़वे, खट्टे, लवणयुक्त, बहुत गर्म, तीखे, रूखे, दाहकारक और दुःख, चिन्ता तथा रोगों को उत्पन्न करने वाले आहार अर्थात् भोजन करने के पदार्थ राजस पुरुष को प्रिय होते हैं।

६८. **यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।**
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।। १७/१०

जो भोजन अधपका, रसरहित, दुर्गन्धयुक्त, बासी और उच्छिष्ट है तथा जो अपवित्र भी है, वह भोजन तामस पुरुष को प्रिय होता है।

६९. **अफलाकाङ्क्षिभिर्यज्ञो विधिदृष्टो य इज्यते।**
यष्टव्यमेवेति मनः समाधाय स सात्त्विकः।। १७/११

जो शास्त्रविधि से नियत, यज्ञ करना ही कर्तव्य है—इस प्रकार मन को समाधान करके, फल न चाहने वाले पुरुषों द्वारा किया जाता है, वह सात्त्विक है।

७०. **अभिसंधाय तु फलं दम्भार्थमपि चैव यत्।**
इज्यते भरतश्रेष्ठ तं यज्ञं विद्धि राजसम्।। १७/१२

परन्तु हे अर्जुन ! केवल दम्भाचरण के लिए अथवा फल को भी दृष्टि में रखकर जो यज्ञ किया जाता है, उस यज्ञ को तू राजस जान।

८. तपत्रयम्

७१. **विधिहीनमसृष्टान्नं मन्त्रहीनमदक्षिणम्।**
श्रद्धाविरहितं यज्ञं तामसं परिचक्षते।। १७/१३

शास्त्र विधि से हीन, अन्नदान से रहित, बिना मन्त्रों के, बिना दक्षिणा के और बिना श्रद्धा के किए जाने वाले यज्ञ को तामस यज्ञ कहते हैं।

७२. **देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्।**
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते।। १७/१४

देवता, ब्राह्मण, गुरु और ज्ञानीजनों का पूजन, पवित्रता, सरलता, ब्रह्मचर्य और अहिंसा—यह शरीर-सम्बन्धी तप कहा जाता है।

७३. **अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्।**

स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते।। १७/१५

जो उद्वेग न करने वाला, प्रिय और हितकारक एवं यथार्थ भाषण है तथा जो वेद-शास्त्रों के पठन का एवं परमेश्वर के नाम-जप का अभ्यास है—वही वाणी-सम्बन्धी तप कहा जाता है।

७४. **मनःप्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः।**

भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते।। १७/१६

मन की प्रसन्नता, शान्त भाव, भगवच्चिन्तन करने का स्वभाव, मन का निग्रह और अन्तःकरण के भावों की भली-भाँति पवित्रता—इस प्रकार यह मन सम्बन्धी तप कहा जाता है।

७५. **श्रद्धया परया तप्तं तपस्तत्त्रिविधं नरैः।**

अफलाकाङ्क्षिभिर्युक्तैः सात्त्विकं परिचक्षते।। १७/१७

फल को न चाहने वाले योगी पुरुषों द्वारा परम श्रद्धा से किए हुए उस पूर्वोक्त तीन प्रकार के तप को सात्त्विक कहते हैं।

७६. **सत्कारमानपूजार्थं तपो दम्भेन चैव यत्।**

क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमध्रुवम्।। १७/१८

जो तप सत्कार, मान ओर पूजा के लिए तथा अन्य किसी स्वार्थ के लिए भी स्वभाव से या पाखण्ड से किया जाता है, वह अनिश्चित एवं क्षणिक फल वाला तप यहाँ राजस कहा गया है।

७७. **मूढग्राहेणात्मनो यत्पीडया क्रियते तपः।**

परस्योत्सादनार्थं वा तत्तामसमुदाहृतम्।। १७/१९

जो तप मूढ़तापूर्वक हठ से, मन, वाणी और शरीर की पीड़ा के सहित अथवा दूसरे का अनिष्ट करने के लिए किया जाता है—वह तप तामस कहा गया है।

७८. **दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे।**

देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम्।। १७/२०

दान देना ही कर्तव्य है—ऐसे भाव से जो दान देश तथा काल और पात्र के प्राप्त होने पर उपकार न करने वाले के प्रति दिया जाता है, ह दान सात्विक कहा गया है।

७९. **यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः।**
दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं स्मृतम्।। १७/२१

किन्तु जो दान क्लेशपूर्वक तथा प्रत्युपकार के प्रयोजन से अथवा फल को दृष्टि में रखकर फिर दिया जाता है, वह दान राजस कहा गया है।

८०. **अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते।**
असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम्।। १७/२२

जो दान विना सत्कार के अथवा तिरस्कारपूर्वक अयोग्य देश-काल में और कुपात्र के प्रति दिया जाता है, वह दान तामस कहा गया है।

९. त्यागफलम्

८१. **कार्यमित्येव यत्कर्म नियतं क्रियतेऽर्जुन।**
सङ्गं त्यक्त्वा फलं चैव स त्यागः सात्त्विको मतः।। १८/९

हे अर्जुन ! जो शास्त्रविहित कर्म करना कर्तव्य है—इसी भाव से आसक्ति और फल का त्याग करके किया जाता है—वही सात्त्विक त्याग माना गया है।

८२. **न द्वेष्ट्यकुशलं कर्म कुशले नानुषज्जते।**
त्यागी सत्त्वसमाविष्टो मेधावी छिन्नसंशयः।। १८/१०

जो मनुष्य अकुशल कर्म से तो द्वेष नहीं करता और कुशल कर्म से आसक्त नहीं होता—वह शुद्ध सत्त्वगुण से युक्त पुरुष संशयरहित, बुद्धिमान् और सच्चा त्यागी है।

८३. **अनिष्टमिष्टं मिश्रं च त्रिविधं कर्मणः फलम्।**
भवत्यत्यागिनां प्रेत्य न तु संन्यासिनां क्वचित्।। १८/१२

कर्मफल का त्याग न करने वाले मनुष्यों के कर्मों का तो अच्छा-बुरा और मिला हुआ ऐसे तीन प्रकार का फल मरने के पश्चात् अवश्य होता है,

किन्तु कर्म फल का त्याग कर देने वाले मनुष्यों के कर्मों का फल किसी काल में भी नहीं होता।

८४. **नियतं सङ्गरहितमरागद्वेषतः कृतम्।**
अफलप्रेप्सुना कर्म यत्तत्सात्त्विकमुच्यते।। १८/२३

जो कर्म शास्त्र विधि से नियत किया हुआ और कर्तापन के अभिमान से रहित हो तथा फल न चाहने वाले पुरुष द्वारा बिना राग-द्वेष के किया गया हो—वह सात्त्विक कहा जाता है।

८५. **यत्तु कामेप्सुना कर्म साहङ्कारेण वा पुनः।**
क्रियते बहुलायासं तद्राजसमुदाहृतम्।। १८/२४

परन्तु जो कर्म बहुत परिश्रम से युक्त होता है तथा भोगों को चाहने वाले पुरुष द्वारा या अहंकारयुक्त पुरुष द्वाराकिया जाता है, वह कर्म राजस कहा गया है।

८६. **अनुबन्धं क्षयं हिंसामनवेक्ष्य च पौरुषम्।**
मोहादारभ्यते कर्म यत्तत्तामसमुच्यते।। १८/२५

जो कर्म परिणाम, हानि, हिंसा और सामर्थ्य को न विचार कर केवल अज्ञान से आरम्भ किया जाता है, वह तामस कहा जाता है।

८७. **मुक्तसङ्गोऽनहंवादी धृत्युत्साहसमन्वितः।**
सिद्ध्यसिद्ध्योर्निर्विकारः कर्ता सात्त्विक उच्यते।। १८/२६

जो कर्ता संगरहित, अहंकार के वचन न बोलने वाला, धैर्य ओर उत्साह से युक्त तथा कार्य के सिद्ध होने और न होने में हर्ष-शोकादि विकारों से रहित है—वह सात्त्विक कहा जाता है।

८८. **रागी कर्मफलप्रेप्सुर्लुब्धो हिंसात्मकोऽशुचिः।**
हर्षशोकान्वितः कर्ता राजसः परिकीर्तितः।। १८/२७

जो कर्ता आसक्ति से युक्त, कर्मों के फल को चाहने वाला और लोभी है तथा दूसरों को कष्ट देने के स्वभाव वाला, अशुद्धाचारी और हर्ष-शोक से लिप्त है—वह राजस कहा गया है।

८६. **अयुक्तः प्राकृतः स्तब्धः शठो नैष्कृतिकोऽलसः।**

विषादी दीर्घसूत्री च कर्ता तामस उच्यते।। १८/२८

जो कर्ता अयुक्त, शिक्षा से रहित, धमण्डी, धूर्त और दूसरों की जीविका का नाश करने वाला तथा शोक करने वाला आलसी और दीर्घसूत्री है—वह तामस कहा जाता है।

६०. **प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च कार्याकार्ये भयाभये।**

बन्धं मोक्षं च यो वेत्ति बुद्धिः सा पार्थ सात्त्विकी।। १८/३०

हे पार्थ ! जो बुद्धि प्रवृत्ति मार्ग और निवृत्ति मार्ग को, कर्तव्य और अकर्तव्य को, भय और अभय को तथा बन्धन तथा मोक्ष को यथार्थ जानती है—वह बुद्धि सात्त्विकी है।

१०. परमसुखम्

६१. **यया धर्ममधर्मं च कार्यं चाकार्यमेव च।**

अयथावत्प्रजानाति बुद्धिः सा पार्थ राजसी।। १८/३१

हे पार्थ ! मनुष्य जिस बुद्धि के द्वारा धर्म और अधर्म को तथा कर्तव्य और अकर्तव्य को भी यथार्थ नहीं जानता, वह बुद्धि राजसी है।

६२. **अधर्मं धर्ममिति या मन्यते तमसावृता।**

सर्वार्थान्विपरीतांश्च बुद्धिः सा पार्थ तामसी।। १८/३२

हे अर्जुन ! जो तमोगुण से घिरी हुई बुद्धि अधर्म को भी यह धर्म है' ऐसा मान लेती है तथा इसी प्रकार अन्य सम्पूर्ण पदार्थों को भी विपरीत मान लेती है, वह बुद्धि तामसी है।

६३. **यत्तदग्रे विषमिव परिणामेऽमृतोपमम्।**

तत्सुखं सात्त्विकं प्रोक्तमात्मबुद्धिप्रसादजम्।। १८/३७

जो सुख आरम्भ काल में यद्यपि विष के तुल्य प्रतीत होता है, परन्तु परिणाम में अमृत के तुल्य है; वह परमात्मविषयक बुद्धि के प्रसाद से उत्पन्न होने वाला सुख सात्विक कहा गया है।

९४. **विषयेन्द्रियसंयोगाद्यत्तदग्रेऽमृतोपमम्।**

परिणामे विषमिव तत्सुखं राजसं स्मृतम्।। १८/३८

जो सुख विषय और इन्द्रियों के संयोग से होता है, वह पहले—भोग काल में अमृत के तुल्य प्रतीत होने पर भी परिणाम में विष के तुल्य है ; इसलिए वह सुख राजस कहा गया है।

९५. **यदग्रे चानुबन्धे च सुखं मोहनमात्मनः।**

निद्रालस्यप्रमादोत्थं तत्तामसमुदाहृतम्।। १८/३९

जो सुख भोगकाल में तथा परिणाम में भी आत्मा को मोहित करने वाला है—वह निद्रा, आलस्य और प्रमाद से उत्पन्न सुख तामस कहा गया है।

९६. **ब्राह्मणक्षत्रियविशां शूद्राणां च परंतप।**

कर्माणि प्रविभक्तानि स्वभावप्रभवैर्गुणैः।। १८/४१

हे परंतप ! ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्यों के तथा शूद्रों के कर्म स्वभाव से उत्पन्न गुणों द्वारा विभक्त किए गए हैं।

९७. **शमो दमस्तपः शौचं क्षान्तिरार्जवमेव च।**

ज्ञानं विज्ञानमास्तिक्यं ब्रह्मकर्म स्वभावजम्।। १८/४२

अन्तःकरण का निग्रह करना, इन्द्रियों का दमन करना, धर्म पालन के लिए कष्ट सहना, बाहर-भीतर से शुद्ध रहना, दूसरों के अपराधों को क्षमा करना ; मन, इन्द्रिय और शरीर को सरल रखना ; वेद, शास्त्र, ईश्वर और परलोक आदि में श्रद्धा रखना ; वेद-शास्त्रों का अध्ययन-अध्यापन करना और परमात्मा के तत्त्व का अनुभव करना—ये सब-के-सब ही ब्राह्मण के स्वाभाविक कर्म हैं।

९८. **शौर्यं तेजो धृतिर्दाक्ष्यं युद्धे चाप्यपलायनम्।**

दानमीश्वरभावश्च क्षात्रं कर्म स्वभावजम्।। १८/४३

शूरवीरता, तेज, धैर्य, चतुरता और युद्ध में न भागना, दान देना और स्वामिभाव—ये सब-के-सब ही क्षत्रिय के स्वाभाविक कर्म हैं।

९९. **कृषिगौरक्ष्यवाणिज्यं वैश्यकर्म स्वभावजम्।**
परिचर्यात्मकं कर्म शूद्रस्यापि स्वभावजम्।। १८/४४

खेती, गोपालन और क्रय-विक्रय रूप सत्य व्यवहार—ये वैश्य के स्वाभाविक कर्म हैं तथा सब वर्णों की सेवा करना शूद्र का भी स्वाभाविक कर्म है।

१००. **ब्रह्मभूतः प्रसन्नात्मा न शोचति न काङ्क्षति।**
समः सर्वेषु भूतेषु मद्भक्तिं लभतेराम्।। १८/५४

सच्चिदानन्दघन ब्रह्म में एकीभाव से स्थित, प्रसन्न मन वाला योगी न तो किसी के लिए शोक करता है और न किसी की आकाङ्क्षा ही करता है। ऐसा समस्त प्राणियों में सम भाव वाला योगी मेरी पराभक्ति को प्राप्त हो जाता है।

अध्याय – ६

मानवता सूत्रम्

१. परिभाषा

१. **धर्मः, कर्तव्यम्, नैतिकता, सदाचारः।**
धर्म का तात्पर्य है कर्त्तव्य, नैतिकता, सदाचार।

२. **सम्प्रदायः, पूजा पद्धतिः कार्यान्वयन विधिः।**
सम्प्रदाय का तात्पर्य है पूजा पद्धति, कार्यान्वयन विधि।

३. **ईश्वरः, सृष्टिकर्ता सर्वशक्तिमान् परमात्मा।**
ईश्वर सृष्टिकर्ता सर्व शक्तिमान् परमात्मा है।

४. **जीवः, आत्मायुत शरीरम्।**
जीव आत्मा से युक्त शरीर है।

५. **मानवः, सर्वाधिक बुद्धिमान् जीवः।**
मानव सबसे अधिक बुद्धिमान् जीव है।

६. **ज्ञानम्, पूर्वजानाम् अनुभवस्य अनुभूतिः।**
पूर्वजों के अनुभव की अनुभूति ज्ञान है।

७. **विज्ञानम्, सत्यस्य क्रमबद्ध ज्ञानम्।**
सत्य का क्रमबद्ध ज्ञान ही विज्ञान है।

८. **अध्यात्मम्, सर्वत्र आत्मानुकूल समोव्यवहारः।**
सभी से अपने को अनुकूल लगने वाला व्यवहार अध्यात्म है।

९. **विवेकः, सत्या-सत्य विवेचनी प्रज्ञा।**
सत्य और असत्य का विवेचन करने वाली प्रज्ञा विवेक है।

१०. **मानवधर्मः, मानवता।**
मनुष्य का धर्म है मानवता।

२. मातृदेवो भव

१. **माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः।**
यह भूमि हमारी माता है, हम पृथ्वीपुत्र हैं।

२. **माता प्रथमो गुरुः।**
माता प्रथम शिक्षक होती है।

३. **विद्या साधना ज्ञानार्जनम्।**
ज्ञान की प्राप्ति करना ही विद्या की साधना है।

४. **यत् ज्ञातं तद् आचरणीयम्।**
जो शिक्षा प्राप्त की है उसका प्रयोग करना चाहिए।

५. **परिवार समाज हेतोः यत् क्रियते तत्सर्वं कर्त्तव्य पालनम्।**
परिवार समाज के लिए जो कुछ करते हैं वह सब कर्त्तव्य है।

६. **परहित साधनं परमार्थः।**
दूसरों की भलाई करना परमार्थ है।

७. **सर्वं साध्यं परिश्रमेण।**
परिश्रम से सब सम्भव है।

८. **यत्र लक्ष्मी तत्र कान्तिः।**
जहाँ समृद्धि होती है वहाँ कान्ति होती है।

९. **सरस्वती साधकः हंस रूपः।**
विद्या का साधक हंस के समान विवेकी होता है।

१०. **पार्वती शक्तिः सर्वार्थ साधिका।**
कठिन परिश्रम की शक्ति से सर्व सम्भव है।

३. पितृदेवो भव

१. **पिता पालकः सदैव पूज्यः।**
पालन करने वाला पिता सदैव आदरणीय है।

२. **पूर्वजानाम् अनादरणं मूर्खता।**
पूर्वजों का अपमान करना मूर्खता है।

३. **उपदेश-योग्यः जिज्ञासुः।**
जिसे जानने की इच्छा है, उसी को उपदेश देना चाहिए।

४. **प्राप्ते षोडशे वर्षे पुत्रं मित्रवदाचरेत्।**
सोलह वर्ष की आयु के पुत्र से मित्रवत् व्यवहार करना चाहिए।

५. **संतोषः, परमं सुखम्।**
संतोष सबसे बड़ा सुख है।

६. **परोपकारः पुण्याय, पापाय पर पीडनम्।**
परोपकार पुण्य के लिए, दूसरों को कष्ट देना पाप के लिए है।

७. **शून्यात् किमपि श्रेयस्करम्।**
कुछ न होने से कुछ भी होना अच्छा है।

८. **सुख-दुःख-चक्रं चलति सदैव।**
सुख और दुःख का पहिया सदैव चलता रहता है।

९. **यदा सुखं न दीयते, कष्टं न देयम्।**
यदि सुख नहीं दे सकते तो कष्ट भी न दें।

१०. **आचारः परमोधर्मः।**
सबसे बड़ा धर्म है सद्व्यवहार।

४. आचार्य देवो भव

१. **आचार्य सेवया ज्ञानम्।**
गुरु की सेवा से ज्ञान की प्राप्ति होती है।

२. **परम्परा पालनं विवेकानुसारम्।**
परम्परा का पालन विवेक के अनुसार करना चाहिए।

३. **हितकरम् एवं परिपालनीयम्।**
जो हितकारी है, उसी का अनुसरण करना चाहिए।

४. **सुचरितानि सेवितव्यानि।**
केवल अच्छे कार्यों का ही अनुकरण करना चाहिए।

५. **श्रद्धा भावना भक्तिः।**
श्रद्धा की भावना ही भक्ति है।

६. **अन्धभक्तिः पाखण्डं, धर्मान्धता।**
अन्ध भक्ति पाखण्ड है धर्मान्धता है।

७. **सामर्थ्य साधना ब्रह्मचर्यम्।**
सामर्थ्य की साधना ब्रह्मचर्य है।

८. **सामर्थ्य सदुपयोगः गृहस्थधर्मः।**
सामर्थ्य का सदुपयोग ही गृहस्थ का धर्म है।

९. **समाजसेवा वानप्रस्थम्।**
समाजसेवा ही वानप्रस्थाश्रम है।

१०. **गर्वत्यागः संन्यासः।**
घमण्ड का त्याग ही संन्यास है।

५. अतिथि देवो भव

१. **अतिथिः साक्षात् परब्रह्म।**
अतिथि प्रत्यक्ष ईश्वर होता है।

२. **जलदानम् अपि आतिथ्यम्।**
पानी पिलाना भी अतिथि सेवा है।

३. **पर सुखदाने, निजसुख न्यूनम्।**
दूसरों को सुख देने में निजी सुख कम अवश्य होगा।

४. **वचने का दरिद्रता।**
मीठी बोली में क्या कृपणता।

५. **अनधिकार-चेष्टा न करणीया।**
अनधिकार प्रयास नहीं करना चाहिए।

६. **केवलं पर-गुणे दृष्टिः।**
दूसरों के केवल गुण ही देखना चाहिए।

७. **काकदृष्टिः सदा व्रणे।**
कौवे की दृष्टि सदा घाव पर ही होती है।

८. **आनंद वितरणे आत्मानंदः।**
आनन्द बाँटने से आत्मानन्द की प्राप्ति होती है।

९. **विश्वबन्धुत्वं प्रथमं समीपस्थाय।**
विश्वबन्धुत्व की भावना, पहले निकटस्थ से।

१०. **आत्मनः प्रतिकूलानि, परेषां न समाचरेत्।**
जो स्वयं को अच्छा न लगे वह व्यवहार दूसरों के प्रति न करें।

६. परस्पर देवो भव

१. **परस्पर-सहयोगेन सरलत्वम्।**
एक दूसरे के सहयोग से सरलता होती है।

२. **सृष्टिः एकेश्वरस्य।**
यह सम्पूर्ण रचना एक ही ईश्वर की है।

३. **यत् ज्ञातं तद् सदा न सत्यम्।**
जो जानकारी मिली है, वह सदैव सत्य नहीं हो सकती है।

४. **सत्यम् एकं सनातनम्।**
सनातन सत्य एक ही होता है।

५. **सुहृद्भ्यः निवेदितं दुःखं सहृयवेदनं भवति।**
हितैषियों को बताया गया दुःख बँट जाता है।

६. **स्वकर्मणा नहि देयं कष्टम्।**
अपने कर्म से किसी को भी कष्ट नहीं देना चाहिए।

७. **धर्म-पुरुषार्थे श्रमः।**
धर्म पुरुषार्थ हेतु श्रम करना है।

८. **अर्थ-क्षेत्रे धनोपार्जनम्।**

अर्थ पुरुषार्थ का तात्पर्य है धन कमाना।

९. **काम-क्षेत्रे इच्छापूर्तिः।**

काम पुरुषार्थ का तात्पर्य है आवश्यकताओं की पूर्ति।

१०. **मोक्षमार्गे सदानंदः।**

सच्चे आनन्द की प्राप्ति मोक्ष है।

७. समाज देवो भव

१. **अनुशासनं यम-नियम-परिपालनम्।**

सदाचार के नियमों का पालन ही अनुशासन है।

२. **आसन-प्राणायामौ व्यायामः।**

आसन प्राणायाम दैनिक व्यायाम है।

३. **प्रत्याहार-ध्यान-धारणा-दूरदृष्टिः।**

लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रायोजना दूरदृष्टि है।

४. **समाधिः समदर्शनम्।**

समान दृष्टि ही समाधि है।

५. **परसुखे सुखं पर दुःखे दुःखम्।**

दूसरों के सुख में सुख और दुःख में दुःख मानना चाहिए।

६. **कृतानि पुत्रैः न कृतानि पूर्वजैः।**

पुत्रो ने वह किया, जो पूर्वजों के द्वारा नहीं किया जा सका।

७. **महाजनो येन गतः स पन्था।**

महापुरुषों का मार्ग ही सही सस्ता है।

८. **स्वच्छता दैवत्वम्।**

स्वच्छता दिव्यता है।

९. **स्नेहे युद्धे सर्वं युक्तम्।**

स्नेह और युद्ध में सब ठीक माना जाता है।

१०. **पुराणमित्येव न साधु सर्वम्।**

जो पुराना है केवल वही अच्छा नहीं है।

८. राष्ट्र देवो भव

१. **संघे शक्तिः सर्वदा।**

संगठन में सदैव शक्ति रहती है।

२. **कर्मण्येवाधिकारः।**

कार्य करना ही हमारे अधिकार में है।

३. **यज्ञः कर्मसमुद्भवः।**

कोई भी अभियान कर्म पर ही निर्भर है।

४. **यत् प्राप्तं तत्श्रेष्ठम्।**

जो प्राप्त है वही सबसे अच्छा है।

५. **राष्ट्रपूजा देशभक्तिः।**

राष्ट्र की आराधना ही देशभक्ति है।

६. **लोकचिन्तनं जनतंत्रम्।**

सभी लोगों की चिन्ता करना ही जनतंत्र है।

७. **सर्वेषां सामायिक-महत्वम्।**

समयानुसार सभी का महत्त्व है।

८. **जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी।**

माता और जन्मभूमि स्वर्ग से भी बढ़कर हैं।

९. **प्रथमं राष्ट्रं ततो विश्वम्।**

पहले अपना राष्ट्र तत्पश्चात् विश्व है।

१०. **सत्यमेव जयते।**

सदैव सत्य की ही जीत होती है।

९. विश्व-देवो भव

सभी का सम्मान करो

१. **विश्वमेकं राष्ट्रम्।**

यह संसार एक देश बने।

२. **वायु-जल-छाया-खाद्य-युगुलत्वम् आवश्यकं सर्वेभ्यः।**

शुद्ध वायु, जल, आवास, भोजन तथा साथी सभी के लिए आवश्यक हैं।

३. **रंग-जाति-लिंग-क्षेत्र-भाषा-धर्म-सम्प्रदाय-पद-धन-विचार-वाद भेद भावेषु यो समः स वै नरः।**

रंग, जाति, लिंग, क्षेत्र, भाषा, धर्म, सम्प्रदाय, पद, धन तथा वाद के भेदभावों में जो समान है वही मानव है।

४. **एको वादः समन्वयः।**

एक सर्वश्रेष्ठ वाद है समन्वय।

५. **एका रीतिः सदाचारः।**

सद्व्यवहार ही एक रीति है।

६. **एको मार्गः स्नेहः।**

प्रेम ही एक मार्ग है।

७. **मूलभाषा संस्कृतं वर्णमाला पाणिनी।**

संस्कृत मूलभाषा है, तथा पाणिनी की वर्णमाला मूल है।

८. **तत्सत्यं यत् विज्ञानम्।**

वही सत्य है जो विज्ञान सम्मत है।

९. **लभन्ते ब्रह्म निर्वाणं सर्वभूतहिते रताः।**

सबके हितकारी परम शान्ति को प्राप्त करते हैं।

१०. **समत्वं सर्व भूतेषु यः पश्यति त पश्यति।**

सभी प्राणियों में समता भाव ही सही दृष्टि है।

१०. ब्रह्माण्ड-देवो भव

सम्पूर्ण सृष्टि का सम्मान करो

१. **वनं रक्षति सिंहम्।**
वन सिंह की रक्षा करता है।

२. **दशपुत्र समो द्रुमः।**
एक वृक्ष लगाना दश पुत्रों के बराबर होता है।

३. **यतो धर्मस्ततो जयः।**
जो न्याय के पथ पर है उसी की जीत होती है।

४. **पृथ्वी-वस्त्रं हरीतिमा।**
हरियाली पृथ्वी का वस्त्र है।

५. **विकेन्द्रीकरणे सर्वतो मुखी-विकासः।**
विकेन्द्रीकरण से चतुर्मुखी विकास होता है।

६. **कन्या रत्नाय देयं न तु ग्रहणीयम्।**
कन्या रूपी रत्न को उपहार देना चाहिए, उससे कुछ भी नहीं लेना चाहिए।

७. **युगुलत्वं सुख मूलम्।**
युगुलत्व सुख का कारण है।

८. **प्रकृति पूजनम् ईश्वरत्वम्।**
प्रकृति पूजा भगवान की पूजा है।

९. **क्षणे-क्षणे यत् नवताम् उपैति। तदेव रूपं रमणीयतायाः।**
प्रतिक्षण जो नवरूप धारण करे उसे ही सुन्दरता कहते हैं।

१०. **सत्यं सर्वं हितकरम्।**
जो हितकारी है वही सत्य है।

प्रज्ञा प्रतिशतम्

(मूर्खत्वमूल्यांकनाय)

निवेदनम्

महाराष्ट्रप्रदेशस्य जननायक-संत-समर्थगुरुरामदासः छत्रपतिशिवाजीसाम्राज्यस्य स्थापनसम्प्रेरकः मार्गदर्शक आसीत्। सप्तदशशताब्दिसमये मंदिराणां सदुपयोगः युवाशक्तेः जागरणाय, सैन्यदुर्गमिव विकासाय, समर्थरामदासेन स्थाने स्थाने हनुमत्मूर्तिस्थापनं कारितम्। दासबोध इंति मराठी-प्राकृत भाषा पुस्तके चतुष्षष्टि (६४) प्रकारस्य मूर्खाणां वर्णनं कृतम्। अस्मिन् क्रमे वर्तमानस्य अपि मूर्खत्वम् एकत्रितं कृतम्।

आत्मविवेचनेन पाठकाः स्वविवेकबुद्धिप्रतिशतं ज्ञात्वा परिवर्तनाय सर्वजनहिताय यथाशक्यं योगदानं कुर्वन्तु इति विनम्र निवेदनम्।

प्रज्ञाप्रतिशतम्, ज्ञानाय

स्वामीसमर्थगुरुरामदासस्य दासबोधग्रन्थे वर्णितानि मूर्खत्व–लक्षणानिः–

१. मातुः विरोधः क्रियते, केवलं पत्नी एव मित्रम् इति मन्यते।

२. स्वसमस्तसामर्थ्यं विस्मृत्य केवलं पत्न्याः दासत्वं स्वीकृत्य कार्यं क्रियते।

३. परदारास्नेहः श्वसुरालये च निवासः क्रियते।

४. सामर्थ्यवता सह ईर्ष्या क्रियते। बिना बलं शासनं कर्तुं प्रयतते।

५. स्वस्य स्वपूर्वजानां च प्रशंसनं स्वयमेव क्रियते।

६. अकारणं हसनं, सद्वाक्यं न परिपाल्यते सर्वैः सह कलहः क्रियते।

७. स्वपरिवार सदस्येभ्यः कलहः क्रियते। अन्यैः सह मैत्री क्रियते परनिन्दनं च क्रियते।

८. जागरणसमारोहे शयनं क्रियते। अन्येषां गृहे बहुभोजनं क्रियते।

९. स्वसम्मानम् इच्छन्ति व्यसनिनश्च। मादक पदार्थानां सेवनं क्रियते।
१०. अन्येषां सहयोगस्य आशायां प्रयासो न क्रियते, आलस्यमेव संतोष इति स्वीक्रियते।
११. गृहे विद्वत्त्वप्रदर्शनं क्रियते विद्वत्सभायां मौनधारणं क्रियते।
१२. सत्पुरुषैः सह सत्संगो न क्रियते। सदुपदेशस्य पालनम् अपि न क्रियते।
१३. यः पठितुं न इच्छति तं पाठयन्ति। वृद्धजनान् स्वज्ञानं श्रावयन्ति सरलान् जनान् भ्रामयन्ति।
१४. विषयवासनायां रतो भूत्वा निर्लज्जता क्रियते।
१५. रोगाय औषधेः पथ्यस्य वा सेवनं न क्रियते। सहजप्राप्यवस्तूनां सदुपयोगः न क्रियते।
१६. यत्र सम्मानप्रप्तिः तत्र वारं वारं गमनं क्रियते। स्वाभिमानस्य चिन्ता न क्रियते।
१७. एकाकीप्रवासः, अपरचितेषु विश्वासश्च क्रियते।
१८. धनिकस्य विना विचारं सेवा क्रियते। मनःचञ्चलम्।
१९. अकारणं निर्दोषजनः दण्डितः क्रियते। लघुव्ययेषु अपि कृपणता क्रियते।
२०. पितुः देवानां च विरोधी संम्भूय निर्बलत्वेऽपि यथेच्छं वदन्ति।
२१. गृहे सर्वैः सह संघर्षः क्रियते, समाजे नम्रताप्रदर्शनं क्रियते।
२२. दुष्टानां कुसंगः, परपत्नीभिः सह एकान्ते मिलनं मार्गे चलन् भोजनं पानं च क्रियते।
२३. उपकारः न क्रियते। कार्यम् अल्पं वार्ताधिका क्रियते, कृतघ्नश्च।
२४. क्रोधः, अतिभोजनम्, आलस्यं दुराचारणं कपटं च क्रियते, धैर्यधारणं न क्रियते।
२५. विद्या वैभव पुरुषार्थ-सार्मथ्य-सम्मानाभावेऽपि अभिमानं क्रियते।
२६. संकीर्णविचारकः मिथ्यावादी, वकवादी, कुकर्मी, कुटिल-उद्दण्डः बहुनिद्रालुश्च वर्तन्ते।

२७. उच्चस्थलेषु वस्त्रपरिवर्तनं चतुष्पथे अकारणम् अटनं नग्नताप्रदर्शनं च क्रियते।

२८. दन्त-नयन—नासिका हस्त-पाद-वस्त्राणि मलिनानि धारयन्ति।

२९. कुसमये यात्रा क्रियते। अपशकुनं दृष्ट्वा कार्यत्यागः क्रियते।

३०. कुबुद्धि—क्रोध-कारणेन स्वहानिः क्रियते। दृढ़ निश्चयो न क्रियते।

३१. स्वप्रियजनेभ्यः कष्टं दीयते, कटुवाणीप्रयोगः क्रियते, दुष्टानां वन्दनं च क्रियते।

३२. स्वरक्षायाः चिन्तनम् अतिथिजनस्य उपेक्षा तथैव केवलं धनस्य आलम्बनं क्रियते।

३३. स्वपरिवारं सर्वस्वं मत्त्वा परमेश्वरस्य विस्मरणं क्रियते।

३४. यः यथा करोति तथैव तस्य फलम् इति न स्वीक्रियते।

३५. पुरुष-तुलनायाम् नारीषु कामपुरुषार्थस्य अष्टगुणम् आधिक्यं भवति इति ज्ञात्वापि बहुविवाहः क्रियते।

३६. दुष्टैः सह सम्यर्कः क्रियते। मर्यादारहिताचरणं च क्रियते।

३७. देवगुरु-मातृ-पितृ-बंधु-स्वामीजनैः सह द्रोहः क्रियते।

३८. परदुःखे सुखम् अनुभूयते। परेषां वस्तुविषयेऽपि लोभः क्रियते।

३९. अवमानना वार्ता क्रियते। अकारणं साक्ष्यं दीयते, निन्दनीयवस्तूनां प्रयोगः क्रियते।

४०. निरर्थकविवादः क्रियते। सत्यार्थं त्यक्त्वा कुकर्मिजनैः सह मित्रता क्रियते।

४१. मर्यादारहितविनोदवार्ता क्रियते। अन्यैः कृतविनोदेन उत्तेजिताः भूत्वा कलहं कुर्वन्ति।

४२. कठिन-समयः क्रियते। अनर्गलप्रलापः क्रियते अथवा फुल्लमुखः मौनं धार्यते।

४३. अपरिचितेभ्यः परिचयः दीयते यत् दृश्यते तस्य मार्गणं क्रियते।

४४. बिना शास्त्रज्ञानेन योग्यतां बिना वा उच्चासनग्रहणं क्रियते। स्वगोत्रजनम् आत्मीयः इति मन्यते।

४५. दुष्टैः सह मित्रता क्रियते, वामहस्तेन भोजनं क्रियते।

४६. सामर्थ्यवता सह ईर्ष्या क्रियते अलभ्यवस्तु इच्छन्ति। स्वगृहे एव चौर्यं क्रियते।

४७. परमेश्वरे विश्वासं न कृत्वा मनुष्यस्य आलम्बनं स्वीक्रियते। निरर्थकजीवनयापनं क्रियते।

४८. सांसारिकदुखेभ्यः ईश्वराय गालीदानं क्रियते।

४९. लघु—अपराधाय अपि क्षमा न क्रियते, विश्वासघातः क्रियते।

५०. सभाशोभां विनाशयन्ति। क्षणे रुष्टाः क्षणेतुष्टाः भवन्ति।

५१. पूर्वसेवकस्य स्थाने नवस्य नियुक्तिः क्रियते। सभा बिना नायकं क्रियते।

५२. नीति न्याय धर्मं त्यक्त्वा धनोपार्जनं कुर्वन्ति। मित्रैः सह मैत्रीभंगः क्रियते।

५३. गृहस्य सुन्दरपत्नीं त्यक्त्वा परनारीं गणिकां वा इच्छन्ति।

५४. स्वधनं सुरक्षितं कृत्वा अन्येषां धनम् इच्छन्ति। दुष्टैः सह आदान-प्रदानं क्रियते।

५५. अतिथिजनाय कष्टं दीयते। मलिनावासे वासः, सदैव चिन्ता च क्रियते।

५६. द्वयस्य वार्ता श्रूयते, हस्तद्वयेन शिरकण्डुशमनं क्रियते।

५७. जले कुल्ली क्रियते। पादेन पादे घर्षणं क्रियते। दुष्टानां नवनीतलेपनं क्रियते।

५८. महिलाजनैः बालकैः सह लोलवार्ता क्रियते। मूर्खैः सह वादः क्रियते। उद्दण्डकुक्कुरपालनं क्रियते।

५९. परस्त्रीजनेन सह कलहः क्रियते। मूकजीवानां हत्या क्रियते।

६०. स्थित्वा कलहो दृश्यते। तटस्थे आनन्द प्राप्तिः क्रियते। सत्यम् असत्यम् कथ्यते।

६१. धनवैभवं सम्प्राप्य पूर्ववृत्तं विस्मर्यते। भक्तपण्डितेषु शासनं चाल्यते।

६२. स्वकार्याय विनम्रता धार्यते परन्तु अन्येषां कार्यं न क्रियते।

६३. अक्षरं त्यक्त्वा, मेलयित्वा वा लिखिते ध्यानं न दत्त्वा पुस्तकं पठ्यते।

६४. स्वयं ग्रन्थपाठो न क्रियते। अन्यं न पाठ्यते वेस्टने बन्धने कृत्वा धार्यते केवलम्।

नवमूर्खत्वम्

६५. आत्मानं सर्वाधिकबुद्धिमान् इति ज्ञायते।

६६. सदैव व्यस्ततारोगेण ग्रस्तः।

६७. स्वपरिवारसदस्यानां निन्दनं प्रतिवेशिजनाय क्रियते।

६८. त्रुटिं कृत्वा त्रुटिस्वीकारो न क्रियते।

६९. परम्परातुलनायां विवेकाय महत्त्वं न दीयते।

७०. सत्यम् एकम् इति न स्वीक्रियते।

७१. यत् विषयं न जानन्ति तद्विषये शास्त्रार्थः क्रियते।

७२. आत्मानं सर्वश्रेष्ठं मत्वा अन्येषां परोक्षे निन्दनं क्रियते।

७३. स्वधर्मं (सम्प्रदायं) सर्वश्रेष्ठं मत्त्वा अन्येषां धर्मस्य निन्दनं क्रियते।

७४. वैज्ञानिकसत्यस्य स्वीकरणं न क्रियते।

७५. एवं विचारो न क्रियते यत् मम व्यवहारेण अन्येभ्यः किं कष्टं भवति।

७६. स्वस्वार्थाय अन्येषां चिन्ता न क्रियते।

७७. सार्वजनिकस्थलेषु अस्वच्छता (गंदगी) क्रियते।

७८. अन्येषां चिन्तया बिना धूम्रपानम् इत्यादिकं क्रियते।

७९. अन्येभ्यः दीयते किमपि नहि, प्राप्तुं सर्वम् इच्छन्ति।

८०. सार्वजनिकस्थलेषु लिखितनिर्देशानां पालनं न क्रियते।

८१. मार्गे चलन् एव निष्ठीवनं क्रियते।
८२. सार्वजनिकवाहनेषु उच्चैः वार्तालापः क्रियते।
८३. सार्वजनिक याने प्रवेशसमये अन्येषां चिन्ता न क्रियते।
८४. लघुप्रसंगे एव युद्धाय प्रवृत्तः भूयते।
८५. वृद्धाय अंके शिशुधारकेभ्यश्च याने स्व आसनं न दीयते।
८६. तथा उपवेशनं क्रियते येन अन्येभ्यः स्थानं न स्यात्।
८७. कष्टे पतितजनाय उपेक्षा क्रियते।
८८. अपरिचितसहयात्रिभिः सह सद्व्यवहारो न क्रियते।
८९. यदि परोपकारो न क्रियते, अपकारो न करणीयः इति न स्वीक्रियते।
९०. श्रावितवार्तायां विश्वासं कृत्वा अकारणं कलहः क्रियते।
९१. सुखस्य उपभोगः विभज्य न क्रियते ऐक्यस्थाने अनैक्यवार्ता क्रियते।
९२. सर्वेषां मनुष्याणाम् एकः पूर्वजः इति न मत्त्वा स्वसमुदायं पृथक् प्रस्तुतकरणाय कुतर्कः क्रियते।
९३. स्वग्रामं प्रान्तं देशं भाषां सम्प्रदायं अन्येभ्यः श्रेष्ठम् इति प्रतिपाद्यते।
९४. मम विचार एव सत्यम् इति पूर्वाग्रहः क्रियते।
९५. प्राचीनतायाः आधुनिकतायाः मध्ये समन्वयो न क्रियते।
९६. प्रत्येकस्थित्याम् आनन्द्रस्रोतसः अन्वेषणं न क्रियते।
९७. मनुजेषु रंग-जाति–लिंग–देश-प्रदेश-भाषा-धर्म–सम्प्रदायवाद-पद-धन इति दशाधारेषु भेदभावः क्रियते।
९८. पर्यावरणसंरक्षणाय प्रयासः वृक्षारोपणं हरीतिमा सम्वर्धनं न क्रियते।
९९. वसुधैव कुटुम्बकम् इति सिद्धान्तं स्वीकृत्य विश्वमेकनीडम् करणाय प्रयासः न क्रियते।
१००. "मानवता एव मानवस्य मूलधर्मः" इति व्यवहारे क्रियान्वयनं न क्रियते।

अध्याय – ८

मानवता

१. ऐक्य सूत्रम्

१.	एक मनुष्य जातिः	मानवः
२.	एक मानव धर्मः	मानवता
३.	एक सम्प्रदायः	प्रकृति पूजा
४.	एक विचारवादः	समन्वयः
५.	एक मार्गः	सदाचारः
६.	एक रीतिः	प्रीतिः
७.	एक पुण्यम्	परोपकारः
८.	एक मूल भाषा	संस्कृतम्
९.	एक वैज्ञानिक लिपिः	देवनागरी
१०.	एक राष्ट्रम्	पृथ्वी

२. वैज्ञानिक दृष्टिकोणम्

१. **जीवनाय भोजनं, जीवनं न भोजनाय।**
भोजन जीवन के लिए किया जाता है जीवन भोजन के लिए नहीं है।

२. **नियमः व्यवस्थार्थ, व्यवस्था न नियमाय।**
नियम व्यवस्था के लिए है, व्यवस्था नियम के लिए नहीं।

३. **सेवा व्यवसाय कर्त्तव्यपालनं न केवलं धनोपार्जनम्।**
सेवा व्यवसाय एक कर्त्तव्य पालन है केवल धनोपार्जन का साधन नहीं।

४. **अनुद्वेग करं वाक्यं सत्यं प्रियं हितकरं च वाणी संयमः।**
तनाव रहित, सत्य, मीठी तथा हितकारी बातें वाणी का संयम हैं।

५. **पुराणमित्येव न साधु सर्वम्।**
जो कुछ पुराना है केवल वही अच्छा नहीं होता है।

६. **अयोग्यः पुरुषो नास्ति योजक एव दुर्लभः**
कोई भी व्यक्ति अयोग्य नहीं होता है, केवल संयोजक ही दुर्लभ है।

७. **विवेक सहितं परम्परा परिपालनम्।**
परम्पराओं की तुलना में विवेक को महत्त्व देना चाहिए।

८. **साम्प्रदायिक कट्टरता–अन्धविश्वास पाखण्डम्।**
साम्प्रदायिक कट्टरता, अंधविश्वास है, पाखण्ड है।

९. **वनं रक्षति सिंहम्, सिंहः रक्षति वनम्।**
वन सिंह की रक्षा करता है, सिंह वन की रक्षा करता है।

१०. **वसुधैव कुटुम्बकम्।**
सम्पूर्ण पृथ्वी एक परिवार है।

३. सम्मान सूत्रम्

१. मातृ देवो भव
२. पितृ देवो भव
३. भ्रातृ देवो भव
४. आचार्य देवो भव
५. अतिथि देवो भव
६. मित्र देवो भव
७. समाज देवो भव
८. प्रकृति देवो भव
९. राष्ट्र देवो भव
१०. विश्व देवो भव

४. क्रियान्वयनम्

१. शुद्ध वायु, जल, छाया, भोजन, जीवनसाथी इति मानवस्य ५ आवश्यकता पूर्तिः
२. धर्मस्थले सार्वजनिक-उद्याने प्रसाधन स्नान गृह व्यवस्था सहितं सघन वृक्ष छाया सुविधा आकाशीय धर्मशाला।
३. फार्म हाउस सदृश "फारेस्ट हाउस" वन कुटीरं निजी अभयारण्यं भविष्यति।
४. कमल युत सरोवरे कच्छप जन्तु निवासः प्राकृतिक जल प्रदूषण निवारकः
५. प्रत्येक पूजा स्थले-पीपल-वट-प्लक्ष-गूलर-नीम, वृक्षारोपणम् अनिवार्यम्।
६. अनाथ शिशुभ्यः अनाथालय स्थाने संस्कार केन्द्र स्थापनम्।
७. वृद्धाश्रम स्थाने "तपोवनम्" संस्थापनम्।
८. त्रसित महिलाजनेभ्यः शरणालय-आश्रम-शिल्प प्रशिक्षण शाला प्रायोजनम्
९. सर्वत्र स्वतंत्र व्यापारः कस्टम लाइसेन्स परमिट रहित व्यवस्था।
१०. पासपोर्ट, वीजा रहितं स्वतंत्र-आवागमनम् सम्पूर्ण विश्वे।

५. भेदनिवारणम्

१. रंग—समान नागरिक संविधान द्वारा
२. लिंग—स्त्री-पुरुष समानता नियम द्वारा
३. जाति—मानवे मानवे अभेद निरूपण द्वारा
४. धर्मपंथ—प्रकृति पूजा प्रचारेण
५. देश—"मुक्त व्यापार स्वतंत्र आवागमनम्" द्वारा
६. प्रान्त—समान नियम द्वारा
७. भाषा—संस्कृत प्रचार द्वारा

८. पद—दायित्व पालनाय पदं न तु सम्मानाय प्रभुत्व प्रदर्शनाय।
९. धन—धनं सदुपयोगाय लोक हिताय
१०. वाद—न तु गर्ववर्धनाय सर्वत्र समन्वयाय संतुलन सामन्जस्य, समता सत्य इति पंच परिपालन द्वारा

६. संस्कृत जीवनम्

१. गृह द्वारे "सुस्वागतम्" सदृश संस्कृत-अभिलेखनम्।
२. निमंत्रणपत्र स्वागतगीत प्रकाशनं सरल संस्कृते।
३. स्वमातृभाषा संलपने अधिकाधिक संस्कृत शब्द प्रयोगः।
४. सुप्रभातम्, सर्वं कुशलम् कृपया आगम्यताम्, एवमस्तु आयुष्मान् भव, शुभमस्तु इत्यादि वाक्य प्रयोगः।
५. संस्कृत ग्रन्थ स्वाध्यायः।
६. आकाशवाणी दूरदर्शन, मुद्रित माध्यमेषु संस्कृत कार्यक्रमेषु अभिरूचिः करणीया।
७. संस्कृत कैसेट फिल्म दर्शनम्।
८. सम्भाषणे संस्कृत सूक्ति उद्धरणम्।
९. संस्कृत सुभाषित पदानाम् अनुवाद सहितं प्रदर्शनम् अभिलेखनं गृहे तीर्थे सार्वजनिक स्थले च।
१०. यथाशक्यं संस्कृत सम्भाषणम्।

७. स्नेह सूत्रम्

१. सर्वजन हिताय सर्वजन सुखाय प्रयासः।
२. पर दुःखे दुःखं पर सुखे सुखम्।
३. परिवार सदस्य संबंधि जनेभ्यः निस्वार्थ स्नेह वितरणम्।

४. प्रतिवेशी (पड़ोसी) प्रथम मित्रम्।
५. गृह द्वारे दूर्वा रोपणेन आपि हरीतिमा संवर्धनम्।
६. पर्यावरण रक्षा समये मनुष्यस्य अवहेलना न करणीया।
७. पशु पक्षि जीवेषु दया।
८. मनोरंजनाय प्राकृतिक सन्तुलनाय च उपयोगी पशु-पक्षी पालनम्।
९. यंत्र तुलनायां पशु-पक्षिणाम् योगदानं मानव जीवने अधिकं भवेत् इति प्रयासः।
१०. परोपकार, सदाचार, शाकाहार प्रचार द्वारा सर्वब्रह्ममयं जगत् इति कार्यान्वयनम्।

८. दिनचर्या

१. प्रातः स्मरणम्/प्रार्थना। आत्मदर्शनम्।
२. ४ ग्लास जलपानस्य पश्चात् प्रसाधनादिकम् (शौच-स्नानम्)
३. योगासन - प्राणायामः व्यायामः नियमितम्।
४. स्वच्छता प्रथमः नियमः।
५. शाकाहारी सात्विक भोजनम्।
६. फलाहारः ऋतु अनुसारम्।
७. शारीरिक श्रम-हरीतिमा संवर्धनम्।
८. स्वाध्याय मनोरंजनम्।
९. किमपि खेलनम्।
१०. पर्याप्त विश्रामः।

९. समस्या समाधानम्

समस्याः	समाधानम्
१. निर्धनता	हाकर लघु व्यापारी जनेभ्यः प्रशासन त्रास मुक्तिः भवेत्।

२. निरक्षरता	साक्षर एकं निरक्षरं पाठयेत्।
३. कट्टरता	एकं वैज्ञानिक सत्यं स्वीकरणीयम्।
४. आतंकवादः	पीड़ितजनाः सेना सेवायां नियोजनीयाः।
५. दुष्टता	पुलिस केवलं सज्जनैः सह मित्रतां करोतु।
६. भाषावादः	लोक जीवने संस्कृत प्रचारः।
७. क्षेत्रवादः	समः सर्वभूतेषु इति वेदान्त-प्रसारः।
८. मूर्खता	विवेक जागरणेन।
९. विज्ञानस्य दुरुपयोगः	विस्फोटक शक्ति-उपयोगः रचनात्मक कार्येषु।
१०. युद्धम्	पृथ्वी एक राष्ट्रम्।

मानवता प्रतिशतम्

आप कितने मानवतावादी हैं ? यह जानने के लिए निम्नांकित बिन्दुओं पर विचार करें। प्रत्येक बिन्दु से सहमति के लिए १० अंक की दर से आपकी मानवता के प्रतिशत का पता चल सकता है—

१. मन, वाणी और कर्म से किसी को भी जानबूझ कर कष्ट न देना और प्रकृति पूजा करना।

२. दूसरों के अवगुणों के स्थान पर केवल गुणों को ही देखना एवं सत्संग करना।

३. प्रेम विवाह का अभिनन्दन तथा सामान्य स्थिति में विवाहित जीवन स्वीकारना ही श्रेष्ठतर मानना।

४. गणिका वर्ग को सम्मान की दृष्टि से देखना।

५. किसी भी आधार पर मनुष्य मनुष्य में भेदभाव करना साम्प्रदायिकता है एवं मानवता के विरुद्ध है।

६. चरित्र को काम पुरुषार्थ से नहीं जोड़ना चाहिए।

७. प्रियजनों के स्मरणार्थ समाधि दरगाह या मकबरा के स्थान पर पीपल वट पाकड़, गूलर तथा नीम वृक्ष लगाना पर्यावरण रक्षा है।

८. महापुरुषों की मूर्ति स्थापना के स्थान पर उनके स्मर्णार्थ जन विश्राम स्थल, बरामदा बनवाना अथवा वृक्षारोपण करवाना।

९. वृत्तिहीन चोरों के लिए भी संवेदना एवं सहानुभूति रखना।

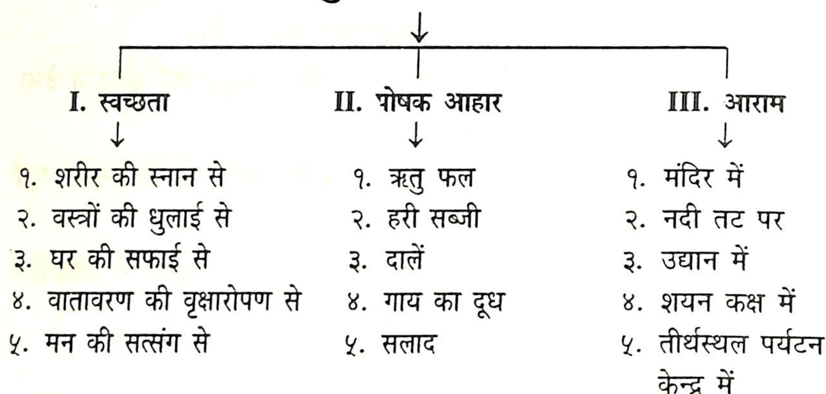
१०. मंदिर, चर्च, मस्जिद, धर्म-सम्प्रदाय की तुलना में मनुष्य के प्राणों का मूल्य सर्वाधिक मानना।

शत-प्रतिशत मानवता अंक प्राप्त करने वाले ही वस्तुतः मानवतावादी होते हैं।

अध्याय – ६

स्वयं चिकित्सा

१. स्वस्थ शरीर हेतु



२. स्वस्थ दिनचर्या

१. सूर्योदय से पहले जागना, प्रार्थना करना, पानी पीना तथा टहलना।

२. प्रसाधन (शौच) हेतु तभी जाना जब आवश्यकता महसूस हो। मल-मूत्र वेग को कभी नहीं रोकना चाहिए।

३. मल-मूत्र आदि का त्याग करते समय दाँतों से दाँत दबाए रखते हुए मौन रहना चाहिए।

४. व्यायाम-योगासान-प्राणायाम् प्रतिदिन खाली पेट करना चाहिए।

५. प्रातः व्यायाम के पश्चात् ५ तुलसीदल खाकर पानी पीना चाहिए।

६. प्रातः चाय कॉफी के साथ कुछ ठोस खाद्य भी लेना चाहिए।

७. भोजन भूख से कुछ कम करना चाहिए। भोजन के साथ पानी न पीकर दो घण्टे पश्चात् पीना चाहिए।

८. नदी, कुँआ, बावली तथा नहरों का पानी छान कर पीना चाहिए।

९. जो कार्य सबसे अधिक प्रिय हो उसके लिए समय अवश्य निकालना चाहिए। मनोरंजन के अवसर खोजते रहना चाहिए।

१०. सूर्यास्त के समय सोना नहीं चाहिए, किसी वृक्ष के नीचे, मंदिर, धर्मस्थल में निर्विचार होकर बैठना चाहिए। सोने से पहले दिन भर में की गई गलतियों का स्मरण करके दुबारा न करने का संकल्प करें और मधुर क्षणों की याद करते हुए नींद का आनन्द लें।

३. स्वस्थ शरीर

स्वच्छता प्रथमो नियमः

१. प्रतिदिन स्नान करने का तात्पर्य है शरीर का प्रत्येक भाग पूर्णतः स्वच्छ रहे। दाँत, नाखून, गर्दन तथा पैर के तलवों को मुँह की तरह साफ-सुथरा रखना चाहिए।

२. रात्रि भोजन के पश्चात् जीभ तथा दाँत साफ करके सोना चाहिए।

३. प्रातःकाल कंकड़ीले भूमि पर टहलने अथवा खुरदरे बेलन पर पाँच मिटन पैर रगड़ने से आँखें निरोग रहती हैं।

४. भोजन से पूर्व मुँह, हाथ तथा पैर शीतल जल से धो लेना चाहिए।

५. विविध कार्यों की थकावट दूर करने के लिए भी हाथ-पैर, मुँह तथा आँखें धोना चाहिए।

६. अधिक थकावट, चिन्ता या कमजोरी की अनुभूति होने पर थोड़ी देर आँख बन्द करके चुपचाप लेटे रहना चाहिए।

७. शरीर के प्रत्येक अंग को क्रियाशील रखने के लिए शारीरिक श्रम अवश्य ही करना चाहिए।

८. शरीर के अनाश्यक बालों को समय-समय पर काटते रहना चाहिए।

९. तैरना, साइकिलिंग, खेलना, टहलना एवं नियमित योगासन शरीर को सन्तुलित रखने के प्राकृतिक उपचार हैं।

१०. प्रकृति प्रदत्त शरीर को साज-सँवार कर रखने में लापरवाही नहीं करनी चाहिए।

४. स्वस्थ हृदय

१. निम्न रक्त चाप शारीरिक कमज़ोरी है, कोई बीमारी नहीं। एक चम्मच शकर और नमक एक गिलास पानी में कई बार पीने से लाभ होगा।

२. उच्च रक्तचाप में उलझन तथा सिरदर्द होता है। चिड़चिड़ापन और क्रोध आता है। ऐसी अनुभूति होने पर शीतल जल पीकर शिथिलासन (चुपचाप आँख बन्द करके शरीर ढीला करके लेटना) करना चाहिए।

३. वजन कम करने, व्यायाम करने, धूम्रपान न करने से तथा चिन्तामुक्त रहने से हृदय शक्तिशाली रहता है।

४. कोलेस्ट्राल बढ़ाने वाले पदार्थों के संयमित सेवन से हृदय स्वस्थ रहता है।

मुँह की झुरियाँ मिटाने हेतु

मुँह में पर्याप्त पानी भर कर प्रतिदिन नहाने से गाल न ही पिचकते और न ही झुरियाँ पड़ती हैं।

हृदय रोगियों के लिए ज्ञातव्य

कोलेस्ट्राल की मात्रा

प्रति १०० ग्राम में		**मिलीग्राम में**
सभी वनस्पति खाद्य पदार्थों, फल, सब्जी, दाल, अन्न एवं सफोला तेल में	...	शून्य
मलाई रहित (स्किम्ड) दूध/मट्ठा	...	३
दही ...	...	६
टोण्ड दूध ...	...	९
शुद्ध दूध ...	...	२४
मलाई (क्रीम) ...	...	६२
पनीर ...	...	१००
मक्खन ...	...	२५०
घी ...	...	३००
मांसाहार में (जो त्याज्य है)		
मुर्गा ...	...	६०
मछली ...	...	७०
जिगर ...	...	३००
गुर्दा ...	...	३७५
अण्डा ...	...	५५०
अण्डे का पीला भाग (जर्दा)	...	१५००
मस्तिष्क ...	...	२०००

रक्त में पाए जाने वाले पीले रंग के मोमी पदार्थ कोलेस्ट्राल के अधिक हो जाने पर यह रक्त नलिकाओं में जमने लगता है और रक्त प्रवाह में

अवरोध उत्पन्न करता है। धूम्रपान से तथा अधिक कोलेस्ट्राल वाले पदार्थों के सेवन से हानिकारक कोलेस्ट्राल में बढ़ोत्तरी होती है।

नवीन शोध के अनुसार ७० वर्ष से अधिक उम्र वाले व्यक्तियों में कोलेस्ट्राल अधिक होने पर भी कोई खतरा नहीं रहता। अतः ७० वर्ष से अधिक आयु के लोगों के कोलेस्ट्राल की जाँच या इलाज की आवश्यकता नहीं है।

५. स्वस्थ मस्तिष्क

१. स्वस्थ विचारों के लिए स्वस्थ साहित्य का अध्ययन।

२. सज्जनों से मित्रता।

३. सत्संग कार्यक्रमों में सहभागिता।

४. मैं ही सर्वज्ञ हूँ इस बात का घमण्ड नहीं करना चाहिए।

५. अच्छी बात किसी की भी स्वीकार कर लेनी चाहिए।

६. गलती हो जाने पर मान लेने से दुबारा वैसी गलती नहीं होती है।

७. अनावश्यक वाद-विवाद से बचना चाहिए।

८. हास्य विनोद उतना ही करना चाहिए जितने से गुदगुदी लगे।

९. दूसरों को तनाव उत्पन्न न करने वाली मीठी, हितकारी तथा सत्य वाणी बोलने का संयम करना चाहिए।

१०. मनसा वाचा कर्मणा—किसी भी स्थिति में परोपकार करने की इच्छा परमानंद की प्राप्ति कराती है।

६. स्वस्थ पाचन तंत्रम्

१. एक ही बार में पर्याप्त मात्रा में भोजन न करके कम-से-कम चार बार अल्पाहार करना चाहिए।

२. भोजन से पहले तथा पश्चात् शारीरिक स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

३. खा कर मूतय, लेटय बाँव। ता घर वैद्य न पावय ठाँव। अर्थात् भोजन करके मूत्र त्याग करना चाहिए। तत्पश्चात् थोड़ी देर बाईं करवट लेटना चाहिए।

४. भोजन प्रसन्न मुद्रा में यथासम्भव मौन होकर करना चाहिए।

५. प्रातः सायं संध्या-पूजा/प्रार्थना के समय वज्रासन में बैठने से (कम-से-कम १० मिनट) कब्जियत की शिकायत नहीं रहती है।

६. भूख से एक रोटी कम खाने से पाचन तंत्र सही रहता है।

७. भोजन को पचने में ४ घण्टे लगते हैं अतः एक बार भोजन करने के पश्चात् चार घण्टे और कुछ भी न खाने का नियम पालन करना चाहिए।

८. सप्ताह में एक दिन उपवास रखना स्वास्थ्य प्रद है।

९. नियम व्यवस्था के लिए हैं, व्यवस्था नियम के लिए नहीं।

१०. भोजन जीवन के लिए है, जीवन भोजन के लिए नहीं है।

७. प्राकृतिक विटामिन

१. प्रातःकाल की धूप में नंगे बदन रहने से शरीर को विटामिन 'ए' प्राप्त होता है। इससे आँखें स्वस्थ तथा हड्डियाँ मजबूत होती हैं।

२. सहिजन के पुष्प पत्ती तथा फलियाँ विटामिन 'ए' के भण्डार होते हैं। इनके प्रयोग से आँखों के रोगों में तथा गठिया में तुरन्त लाभ होता है।

३. हरी पत्तेदार सब्जियों, बाजरा तथा गुड़ में लोह तत्त्व की प्रधानता होती है।

४. कच्ची पात गोभी खाने से दाँत निरोग रहते हैं।

५. नींबू, संतरा, टमाटर विटामिन सी के भण्डार होते हैं।

६. बच्चों के लिए माँ का दूध सम्पूर्ण संतुलित आहार है।

७. मूँगफली एवं विभिन्न दालों का सेवन अण्डे से कई गुना अधिक पौष्टिक है।

८. मिले-जुले अनाजों का सेवन शरीर को सभी आवश्यक प्रोटीन देते हैं।

९. अंकुरित चने एवं ऋतु फलों का सेवन विटामिनों की प्राकृतिक पूर्ति करता है।

१०. नाक, कान, सिर तथा तलवों में सरसों का तेल प्रयोग करने से सर्दी-जुकाम से रक्षा होती है।

८. जल चिकित्सा

अत्यधिक कठिन और घातक बीमारियों का उपचार करने की दृष्टि से, 'जल-उपचार' नाम से एक बहुत ही साधारण और आसान उपचार का पता लगाया गया है।

जापानी रोग संघ द्वारा प्रकाशित जल-उपचार पर एक लेख है जिसमें बताया गया है कि यदि जल-उपचार को विधिपूर्वक अपनाया जाए तो आप बहुत से कठिन रोगों से छुटकारा पा सकते हैं, जो इस प्रकार हैं—

१. सिरदर्द, रक्तचाप, रक्ताल्पता, गठिया, लकवा, स्थूलता, हृदय धड़कन और स्वास्थ्य सुधार।

२. खाँसी, दमा, क्षय रोग।

३. मैनेजाइटिस, जिगर और गुर्दे से सम्बन्धित रोग।

४. आँखों से सम्बन्धित सभी कठिनाइयाँ/रोग।

५. मासिक चक्र की अनियमितता, श्वेत द्रव, गर्भाशय का कैंसर।

पानी पीने की विधि

प्रातःकाल सोकर उठते ही बिना दंत मंजन किए व मुँह को धोये बिना ही एक साथ चार बड़े गिलास अर्थात् लगभग १.२६० कि०ग्रा० पानी पियें। उसके पश्चात् अगले ४५ मिनटों तक कोई द्रव या ठोस आहार न लें। पानी पीने के पश्चात् दाँतों पर ब्रश कर सकते हैं।

यदि आप इस उपचार को अपना रहे हैं, तो आप भोजन करने के पश्चात् नाश्ता, दोपहर के भोजन और रात्रि के भोजन के बाद कम-से-कम २ घण्टे तक पानी न पियें। आपको बिस्तर पर लेटने से पहले कुछ भी खाना नहीं चाहिए।

जो लोग शारीरिक दृष्टि से बहुत ताकतवर नहीं हैं और चार गिलास पानी नहीं ले सकते, उन्हें धीरे-धीरे एक या दो गिलास से शुरू करना चाहिए जिसे धीरे-धीरे चार गिलास तक बढ़ाया जा सकता है। तथापि इस प्रक्रिया को बीच में खत्म नहीं करना चाहिए।

स्वस्थ और रोगी दोनों ही व्यक्ति इस विधि को अपना सकते हैं। स्वस्थ व्यक्ति अपने आप को स्वस्थ रखने और रोगी व्यक्ति अपने आप को ठीक रखने के लिए इस उपचार को अपनाएँ।

रोगों का उपचार इतनी अवधि में सम्भव

१.	उच्च रक्तचाप	१ माह में
२.	मधुमेह	१ माह में
३.	कैंसर	१ माह में
४.	आमाशयी रोग	१० दिन में
५.	कब्ज	१० दिन में
६.	क्षय रोग	३ माह में

जोड़ों और गठिया के रोगियों को एक सप्ताह तक एक दिन में दो बार और बाद में एक बार उक्त उपचार को अपनाना चाहिए।

यह एक साधारण उपचार है और इस पर कोई लागत भी नहीं लगती और यदि लोग इस जल-उपचार को अपने जीवन में अपनाते हैं तो बिना कुछ खर्च किए किए ही हज़ारों लोग लाभान्वित होंगे।

४ गिलास पानी पीने का कोई भी विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता। केवल शुरू में हो सकता है कि पानी पीने के पश्चात् आप २-३ बार मूत्र-त्याग को जाएँ। लेकिन बाद में यह आदत बन जाएगी।

जब पानी का सही इस्तेमाल दवाओं से ज्यादा लाभ कर सकता है।

१. **दस्त, कृमि (पेट के कीड़े), आंत के रोग**
पानी को उबालकर पीयें। हाथों को धोएँ, आदि।

२. **चमड़ी के रोग**
बार-बार नहायें

३. **जब घाव छूतहा बन रहे हों ; धनुर्वात**
घावों को साबुन और पानी से अच्छी तरह साफ़ करें।

४. **तापाघाव, ताप-दुर्बलता**
गर्मियों में ठण्डे पानी से कई बार नहायें। सारा दिन नमक मिला पानी काफ़ी ज्यादा मात्रा में पियें।

चिकित्सा

१. **दस्त, निर्जलन**
तरल पदार्थों को काफी मात्रा में पियें। शकर, नमक तथा नींबू पानी में डाल पिएँ।

२. **ऐसा रोग जिसमें बुखार भी हो**
तरल पदार्थों को काफ़ी मात्रा में पिएँ।

३. **तेज बुखार, तापाघात, ताप-दुर्बलता**
शरीर पर ठण्डा पानी डालें।

४. **साधारण मूत्रीय छूत रोग (ये ज्यादातर स्त्रियों को होते हैं)**
काफी मात्रा में पानी पियें।

५. **खाँसी, दमा, श्वास-नली शोथ (ब्रानकाइटिस), निमूनिया, काली खाँसी**
काफी मात्रा में पानी पियें तथा बलगम की जकड़ को कम करने के लिए पानी के वाष्पों को साँस के साथ अन्दर खींचें।

६. **घाव, 'इम्पेटिगो', चमड़ी या सिर का दाद, रूसी, फुंसियाँ**
साबुन और पानी से धोयें।

७. **छूतहा घाव, फोड़े और व्रण**
गर्म पानी से धोएँ या गर्म पानी से सेंक करें (पट्टी रखकर)।

८. **अकड़े और दर्द कर रहे जोड़ और मांसपेशियाँ**
गर्म पानी से सेंक करें (पट्टी रखकर)।

९. **चमड़ी में खुजली या जलन या जब चमड़ी रिस रही हो**
ठण्डे पानी की पट्टी रखें

१०. **जब थोड़ी-सी जगह जल जाए**
जली हुई जगह को ठण्डे पानी में डुबाएँ।

११. **गला खराब होना या टांसिल हो जाना**
हल्के गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करें।

१२. **जब आँख में कोई अम्ल क्षारपूर्ण जल, धूल या जलन पैदा करने वाली चीज पड़ जाए**
उसी समय आँख में ठण्डा पानी डालें।

१३. **बंद नाक**
नाक के रास्ते नमक मिला पानी ऊपर खींचं।

१४. **कब्ज, सख्त मल (टट्टी)**
काफी मात्रा में पानी पियें। एनीमा रेचक दवाओं से सुरक्षित है, लेकिन इसका भी ज्यादा प्रयोग न करें।

१५. **बवासीर, गुदा में दरार पड़ना**

हल्के गर्म पानी में चुटकी भर पोटाशियम परमेंगनेट मिलाकर उसमें अपने नितम्ब (चूतड़) डुबाएँ।

६. भोजन चिकित्सा

१. वजन कम करने के लिए प्रतिदिन नींबू के रस के साथ गुनगुने पानी में शहद पिएँ।

२. शारीरिक वजन बढ़ाने के लिए शहद को दूध में मिला कर सेवन करें।

३. कब्ज दूर करने के लिए चोकर सहित आटे की मोटी रोटी चबा-चबा कर खाना चाहिए।

४. आम के रस में दूध मिला कर पीने से शारीरिक ऊर्जा बढ़ती है।

५. तुलसी के पाँच पत्ते प्रतिदिन खाने से रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

६. मूली, गाजर, सलाद, खीरा, ककड़ी, नींबू एवं फलों को कच्चा खाना पुष्टि कारक है।

७. मौसमी फल अवश्य खाने चाहिए।

८. प्रातः भिण्डी का रस गुनगुने पानी में लेने से मधुमेह में लाभ होता है।

९. निशान्ते जलं पिबेत्, भोजनान्ते तक्रं पिबेत्।
मैथुनान्ते पयः पिबेत्, वैद्यः तस्य न विद्यते।।
अर्थात् रात्रि के अन्त में जल, भोजन के पश्चात् छाँछ एवं मैथुन के बाद दूध पीने से वैद्य के पास नहीं जाना पड़ता।

१०. ऋतुचर्या

	माह	पथ्य	अपथ्य
१.	चैत्र	चना	गुड़
२.	वैशाख	बेल	तेल
३.	ज्येष्ठ	शयन	यात्रा
४.	आषाढ़	खेल	बेल
५.	श्रावण	हर्र	शाग
६.	भाद्रपद	मिर्च	मट्ठा
७.	आश्विन	गुड़	करेला
८.	कार्तिक	मूली	दही
९.	मार्गशीर्ष	तेल	धनिया
१०.	पौष	दूध	जीरा
११.	माघ	खिचड़ी	मिश्री
१२.	फाल्गुन	प्रातः स्नान	खीर

११. हास्य चिकित्सा

१. हँसने से शरीर का प्रत्येक अंग सक्रिय हो जाता है। अतः 'जीना है ज़माने में तो हँसी का कोई बहाना खोजिए'।

२. ठोकर लगे हँसिए। सच मानिए दर्द दूर हो जाएगा।

३. मनोरंजन करिए, बच्चों से खेलिए।

४. गम्भीर मत बनिए। चेहरे पर बनावटी मुस्कराहट बनाए रखिए।

५. चुटकुले सुनिए सुनाइए।

६. दूसरों को अपने व्यवहार से गुदगुदाइए केवल हँसने की सीमा तक।

७. मित्रों को चिढ़ाइए हँसाने के लिए, क्रोधित करने के लिए नहीं।
८. सबसे पहले अपने परिवार के सदस्यों सगे-सम्बन्धियों को अपना प्रिय मित्र वनाइए।
९. पड़ोसी को स्थाई मित्र बनाएं और चिन्ता मुक्त हो जाएं।
१०. हँसिए और हँसाइए बाकी सब भूल जाइए।

१२. प्राथमिक चिकित्सा

१. बुखार आने पर ओढ़ कर मत लेटिए। नंगे बदन ठण्डी हवा में रहिए, सामान्य बुखार उतर जाएगा।
बहुत तेज बुखार (४० डिग्री से ऊपर) होने पर पानी की पट्टी मस्तक पर रखिए। शरीर को गीले कपड़े से पोंछिए। जब तक बुखार कम न हो, यह सब करते रहिए। गर्म करके शीतल किए हुए जल में एक-एक चम्मच नमक और शक्कर मिला कर पिलाइए। कमज़ोरी दूर होगी।

२. बेहोश होने पर मुँह से कुछ भी न खिलाइए, पानी भी नहीं। ठीक से लिटा दीजिए। बेहोसी का कारण जानने का प्रयास कीजिए। कपड़े ढीले कर दीजिए। छगुनियाँ अँगुलियों के नाखूनों के ऊपर जोर से दबाइए होस आ जाएगा।

३. पानी में डूबते हुए व्यक्ति को बचाने का सरल उपाय है धोती, रस्सी या लकड़ी जो भी मिल जाए उसे पकड़वाने का प्रयास करें। तैरना आता हो तो भी डूबने वाले व्यक्ति के चिपटने से बचिए। उसे धक्के मार-मार कर उथले पानी में लाने का प्रयास कीजिए।

४. जिस व्यक्ति ने साँस लेना बन्द कर दिया है। उसके जीवन में केवल ४ मिनट शेप हैं। इसी वीच मुख श्वसन क्रिया से साँस

दीजिए। व्यक्ति का मुँह साफ कीजिए (कफ आदि) जीभ बाहर निकालिए। पीठ के बल लिटाइए जबड़ा खोलिए उँगली से उसकी नाक बन्द कीजिए और पूरे जोर के साथ उसके अन्दर फूँक मारिए कि छाती फूल जाए। मुँह हटाइए हवा निकल जाने दीजिए। यह क्रिया बार-बार करें एक मिनट में कम-से-कम बारह बार।

५. लू लगने पर रोगी को शीतल स्थान पर ले जाएँ कपड़े उतार कर ठण्डा पानी डालें। हवा करें। नमक, चीनी तथा नींबू का शरबत पिलावें।

६. चोट लगने पर पहला कार्य है किसी भी तरह खून बहने से रोकें। हाथ से दबाकर अथवा पट्टी बाँधकर। हड्डी टूटने की शंका होने पर हिलाएँ-डुलाएँ नहीं डॉक्टर की सलाह लें।

७. उच्च रक्तचाप के कारण सिरदर्द होने पर "भ्रकुटी" (मस्तक पर जहाँ महिलाएँ बिन्दी लगाती हैं) पर अँगूठे से दबाव दें। शीतल जल पिलावें। निम्न रक्तचाप/कमजोरी लगने पर नमक तथा शक्कर का घोल पिलावें।

८. गम्भीर स्थिति में भी रोगी को सांत्वना देते हुए यथासम्भव योगदान करें।

१३. नेत्रोपचार के प्राकृतिक उपाय !

१. लकड़ी के पाटे या मेज पर रात को ताम्बे के बर्तन में रखे हुए लगभग सवा लीटर पानी को प्रातः जल्दी उठकर, एक ही साँस में पी जाएँ। सर्दियों में उसमें थोड़ा गर्म पानी मिला सकते हैं। यह सवा लीटर पानी ऊपर से दबाव बिन्दु बना, आँतों में फँसे कचरे को धक्का देकर बाहर कर देता है। इससे पेट निरोग और चंगा तो होता ही है, साथ ही आँखों की ज्योति भी बरकरार रहती है।

या

एक मुट्ठी सूखा आँवला रात को एक ग्लास पानी में भिगो दें और सुबह छानकर (सर्दियों में गर्म कर) उस पानी को पी जाएँ और इस पानी के साथ एक चुटकी साबुत मेथी दाने भी निगलें। बचे हुए आँवला जल से आँखें धो लें। इससे आँखें स्वच्छ, सुन्दर, चमकीली बनती हैं।

२. दाँयी आँख को हथेली से ढककर बाँयी आँख से और बाँयीं आँख को हथेली से ढककर दाँयी आँख से इस तरह नेत्र-आसन करें—आँखों की पुतलियों को दाँयें-बाँयें, ऊपर-नीचे, क्रास में, बाँयें से दाँयें, दाँयें से बाँयें, ऊपर-नीचे घुमाएँ, फिर चक्राकार बाँयें से दाँयें, दाँयें से बाँयें ऊपर-नीचे घुमाएँ। दूर की चीजें देखें, फिर नजदीक की चीजें देखें। हाथ की पहली अँगुली को दूर ले जाकर दूर फिर पास लाकर देखें। नाक के अग्र भाग पर ध्यान केन्द्रित करें। सफेद रंग का ध्यान करें।

बार-बार पलक झपकाएँ और घूरकर देखना छोड़ दें। घूरकर देखने से आँखों का तरलता बरकरार नहीं रह पाती ; आँखों का पानी सूख जाता है। प्रति सेकण्ड में एक बार पलक जरूर झपकाएँ।

हथेलियों का घर्षण कर आँखें सेंकना, भौहों की मालिश करना, ताकत से आँखें भींचना, खोलना आँखों के लिए बहुत फायदेमन्द है।

३. उषाकाल में जब सूर्य की पूरी लालिमा धरती पर बिखरती है, सूर्य की दिशा में मुँहकर पीतल या ताम्बे के पात्र में जल लेकर दोनों हाथों को सामने की ओर सर से ऊपर उठाकर इस तरह जल गिरायें कि उसकी धार ठीक आपकी आँखों के सामने से नीचे की ओर गिरे। पानी से छनकर सूर्य की किरणें जो आँखों और चेहरे पर पड़ती हैं, उनसे आँखों की रोशनी और चेहरे का तेज बना रहता है।

४. सूर्योदय के सूर्य की लालिमा को खुली आँखों से देखें। ६ बजे के करीब जब सूर्य ऊपर आ जाए, तो आँखें बन्द करके उसकी तरफ मुँह

किए रहें। हरा जिलेटिन सूर्य के सामने रख उसकी हरी किरणों को आँखों पर डालें। सूर्य नमस्कार व ध्यान करें।

५. चोकर मिले आटे की रोटी, हरी सब्जी, सलाद और खोपरे की चटनी के साथ खाएँ। कभी-कभी शाम को मेथी, पालक, बथुआ आदि हरी पत्तीदार भाजियाँ डालकर बना दलिया खाएँ। सप्ताह में एक दिन फलाहार जरूर करें। ज्यादा तीखे, खट्टे व नमकीन पदार्थों का सेवन न करें।

मौसमी फल, अंकुरित अनाज, सूप, जूस, नींबू-आँवला, शर्बत, गाजर, पपीता, पत्ता गोभी, आम, सोयाबीन, धनिया, खूब पक्के टमाटर, रात को धोकर कम पानी में गलाई किशमिश व बादाम खाएँ।

६. भोजन के तुरन्त बाद पानी न पीएँ, बल्कि एक घण्टा बाद सहजता से जितना पी सकें पानी पीएँ।

७. भोजन के बाद आठ साँस चित्त लेटकर, सोलह साँस दाहिनी करवट लेटकर, बत्तीस साँस बाँईं करवट लेटकर लें। इसके बाद दस मिनट वज्रासन में बैठें।

८. सर्द मौसम को छोड़कर बाकी के दिनों में रोज कुछ देर तक आँखों पर, गर्दन के चारों ओर एवं पेट पर ठण्डे पानी की पट्टी रखें। बीच-बीच में पट्टी की पलटते रहें।

९. हरे काँच की बोतल में पानी भरकर दिन भर धूप में रखें। यह पानी ठण्डा होने के बाद इससे आँखें धोयें और एक कप पानी पी भी लें।

१०. हाथ-मुँह धाते समय मुँह में पानी भरकर खुली आँखों पर पानी के छींटें मारें।

११. ध्यान रखें कि बिजली की रोशनी आँखों पर सीधी न पड़े, अगल-बगल, पीछे या ऊपर से आए। टेलीविजन देखते समय, लिखते-पढ़ते समय आँखों को झपकाते रहें।

१२. सुबह-सुबह हरी दूब पर नंगे पैर चलें। रेती या गिट्टी पर दिन में एक बार नंगे पैर जरूर चलें और चाँदनी रात में चाँद देखें।

१३. नाक, कान में रात को सोते समय पाँच-पाँच बूँद शुद्ध सरसों का तेल ड्रापर से डालें। नाभि में एवं पैरों के अँगूठे के नाखूनों में तेल टपकाएँ।

१४. तलवों को गीले तौलिए से घर्षण कर तेल मालिश करने से आँखों की रोशनी बढ़ती है, नींद अच्छी आती है, तथा सिर दर्द नहीं होता।

१५. सप्ताह में एक दिन खुले बदन, धूप में बैठकर शरीर पर तेल मालिश करें अथवा शरीर को रेशेदार तौलिए से रगड़ें।

१६. जब-जब हाथ गीलें हों, तो कपाल रन्ध्र (सिर के मध्य में जहाँ तालु का गड्ढा है) वहाँ गीले हाथों से घर्षण करें, ताकि सिर ठण्डा रहे। इसे अभिषेक कहतें हैं।

१७. अश्वनी मुद्रा–जिस तरह घोड़ा लीद करके गुदा को सिकोड़ता-फैलाता है उसी तरह स्त्री-पुरुष अपनी गुदा को सिकोड़ें, मुट्ठियाँ कसें, फैलाए. और फिर ढीली करें।

१८. जब भी तेज धूप से चलकर आएँ या शरीर गर्म हो, तो तत्काल न तो सिर पर ठण्डा पानी डालें, न ही तत्काल ठण्डे पानी से नहाएँ। नहाते समय सिर पर गर्म पानी भी न डालें। गर्म पानी से चेहरा भी न धोएँ।

१९. सूर्योदय तथा सूर्यास्त के समय सोने, दिन में सोने तथा देर रात तक जागने की आदत छोड़ें। ज्यादा तनाव, चिन्ता आदि छोड़ें।

२०. मोटर, कार, स्कूटर आदि पर चलते समय कोशिश करें कि तेज हवा के झोंके सीधे आपकी आँखों पर न पड़ें।

१४. घरेलू उपचार

अपच : दही में भूना व पीसा हुआ जीरा, नमक और काली मिर्च डालकर नित्य खाने से अपच की शिकायत दूर होती है।

फोड़े में सूजन, दर्द, जलन : फोड़े में सूजन, दर्द, जलन हो, तो पानी निकला हुआ दही बाँधें, एक कपड़े में दही डालकर पोटली बाँधकर लटका दें। इससे दही का सारा पानी गिर जाएगा, फिर इसे फोड़े पर लगाकर पट्टी बाँध दें।

आधासीसी (सिरदर्द) : दही, चावल और मिश्री मिलाकर, कम-से-कम एक सप्ताह तक सूर्योदय से पहले खाने से सूर्योदय के साथ-ही-साथ बढ़ने वाला सिरदर्द ठीक हो जाता है।

हृदय रोग : उच्च रक्तचाप, मोटापा तथा गुर्दे की बीमारियों में दही अत्यधिक लाभप्रद है।

खूनी बवासीर : घी, तिल और मिश्री प्रत्येक एक-एक चम्मच मिलाकर नित्य तीन बार खाने से खूनी बवासीर ठीक हो जाता है।

विष का प्रभाव : जिसने विष खाया हो, जिसे साँप ने काटा हो या प्लेग हो गया हो, उसे आधा पाव देशी घी, दिनभर में चार बार दूध के साथ दें या केवल घी पिलाने से सब प्रकार का विष बाहर निकल जाता है।

पुरानी खाँसी : देशी घी और गुड़ आग पर गर्म करें, पिघलने पर खिलाएँ। छाती पर घी और सेंधा नमक मिलाकर मालिश करें। इससे पुरानी खाँसी ठीक हो जाती है।

पित्ती : पित्ती निकलने पर देशी घी और सेंधा नमक को मिलाकर मालिश करें फिर कम्बल ओढ़ें, पसीना आने पर पित्ती मिट जाएगी।

हिचकी : थोड़ा-सा गर्म-गर्म देशी घी पी लेने से हिचकी बन्दहो जाता है।

जुकाम : पुराने जुकाम में जब नाक से दुर्गन्ध आए, रक्तरंजित या रक्तहीन पीले श्लेष्मा के छिछड़े गिरते हों, तो सोते समय १५ बूँदें सरसों के तेल में सात बूँद पानी मिलाकर मथें और झाग आने पर सूँघें तथा नाक में भी लगाएँ, लाभ होगा।

हैजा : आधा गिलास पानी में ५ ग्राम फिटकरी घोलकर पिलाने से हैजे में लाभ होता है।

दाँत दर्द : दाँत में छेद हो, दर्द हो, तो रुई में फिटकरी रखकर छेद में दबा दें और लार टपकाएँ, दाँत दर्द ठीक हो जाएगा।

पीलिया : पीलिया जैसे खतरनाक रोग से छुटकारा पाने के लिए जामुन का रस सेवन करें या फिर पुराना गुड़ और हरड़ चूर्ण समान मात्रा में मिलाकर प्रतिदिन सेवन करें।

शरीर की दुर्गंध : हल्दी को दूध में पीसकर पूरे शरीर पर लेप करने के पश्चात् नहाने से या पानी में जामुन की पत्ती डालकर नहाने से शरीर की दुर्गंध दूर होती है।

सिर की खुजली-रूसी : सिर की खुजली एवं रूसी से छुटकारा पाने के थोड़े खट्टे दही में नींबू का रस मिलांकर धीरे-धीरे बालों की जड़ों में मलें, इसके प्रयोग से बाल लम्बे, घने और काले होते हैं।

जुएँ : जुओं से निजात पाने के लिए अनार के छिलके को बारीक पीसकर, चूर्ण को पानी में घोलकर मेहंदी की तरह सिर पर अच्छी तरह मल लें। सुबह साबुन से सिर को धो डालें। इससे जुएँ व लीख मर जाएँगी।

घाव : जूते के काटने से हुए घाव पर पपीते का दूध या जामुन की गुठली को पानी में घिसकर लगाने से काफी आराम मिलता है।

मलेरिया : नमक को तवे पर लाल रंग का होने तक सेंके कर चूर्ण बना लें! इसे ५ ग्राम की मात्रा में कुनकुने पानी के साथ दिन में तीन बार लेने से मलेरिया से राहत मिलती है।

सर्दी : गर्म दूध मे हल्दी, गुड़ और थोड़ा-सा नमक मिलाकर सोते समय पीने से बरसाती सर्दी से तुरन्त राहत मिलती है। हल्दी के धुएँ का नस्य लेने से भी सर्दी और जुकाम तुरन्त मिटता है।

खाज-खुजली : पके टमाटर का ताजा रस सुबह-शाम पीने से और भोजन में नमक की मात्रा कम करने से त्वचा पर होने वाले लाल चकत्ते, चकड़ी की शुष्कता, खाज-खुजली, चमड़ी पर होने वाली छोटी-छोटी फुन्सियाँ आदि विकार दूर हो जाते हैं।

१५. बिना दवाओं के इलाज

ज्यादातर रोगों के लिए किसी भी दवा की जरूरत नहीं होती। हमारे शरीर में आत्मरक्षा करने की अपनी शक्ति होती है। दूसरे शब्दों में कह लीजिए कि हमारे शरीर में बीमारियों से बचने और उनके साथ लड़ने के अपने ही ढंग हैं और प्रायः स्वास्थ्य के लिए दवाओं से अधिक प्रभावशाली और महत्वपूर्ण यह प्राकृतिक आत्मरक्षण ही होता है।

सर्दी-जुकाम सहित ज्यादातर बीमारियों से लोग अपने आप छुटकारा पा लेते हैं–बिना दवाओं का सेवन किए।

शरीर को बीमारी के साथ लड़ने और उस पर विजय पाकर स्वस्थ बनाने के लिए केवल इन तीन चीजों की जरूरत होती है :

१. साफ रहना,

२. काफी आराम करना तथा

३. भरपेट पोषक आहार लेना।

ज्यादा गम्भीर बीमारियों से यदि दवाओं की जरूरत पड़ती भी है, तब भी शरीर को ही बीमारी के साथ मुकाबला करके जीतना पड़ता है। दवाएँ तो केवल शरीर को मुकाबला करने में सहायता करती हैं। सफाई, आराम और पोषक आहार उस स्थिति में भी बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

स्वास्थ्य की देखभाल की कला दवाओं पर निर्भर नही है, और न होनी ही चाहिए। यदि आप किसी ऐसी जगह पर रहते हों जहाँ आधुनिक दवाएँ न मिलती हों वहाँ भी आप अधिकतर सामान्य रोगों की रोकथाम और चिकित्सा कर सकते हैं—यदि आप उसका तरीका सीख लें।

बहुत-सी बीमारियों की रोकथाम और चिकित्सा बिना दवाओं के करी जा सकती है।

यदि लोग केवल यह जान जाएँ कि पानी का सही प्रयोग कैसे करना चाहिए तो एक इसी बात का प्रभाव बीमारियों को रोकने और ठीक करने में उन सब दवाओं से ज्यादा होगा जिनका वे सही या गलत इस्तेमाल (सदुपयोग या दुरुपयोग) करते हैं।

["जहाँ डाक्टर न हो" ग्राम स्वास्थ्य रक्षा पुस्तक से साभार]

अध्याय – १०

पृथ्वी एक राष्ट्रम्

१. अहं मनुष्यः पृथ्वीपुत्रः

नाहं हिन्दू जैन यहूदी
बौद्ध पारसी शैव इसाई
नाहं मुस्लिम सिक्ख कबीरी
आर्यसमाजी भक्तबहाई
नाहं पण्डित फादर मुल्ला
अहं मनुष्यः पृथ्वीपुत्रः।।१।।
पूर्व पश्चिमं सर्वं युक्तम्
वैचारिकबन्धने सुमुक्तम्
तत्त्वम् इति वेदान्तं जाने
नृत्यं क्रियते डिस्को गाने
नाहं नयननिमीलित भक्तः।।२।।
श्याम गौर वर्णे को भेदः
एकं पेयं भोज्यं सर्वम्
नाहं निग्रों जिप्सी जर्वा
आर्योपाधिः गुणानुसारम्
अखिल विश्व मध्ये मम श्रद्धा।।३।।
नाहं रूसी अमरीकी वा
चीनी अरबी हिन्दुस्तानी
पंजाबी बंगाली नागा
तमिल तेलगू वा कश्मीरी
नास्ति मूलतः मनुजे भेदः।।४।।

विवेकज्ञाने विप्रत्वम्
दुष्टविरोधे वीर क्षत्रियः
कृषि व्यापारे वैश्य प्रवृत्तिः
सेवा धर्मे अहं शूद्रः
रक्तरंगमिव एको वर्णः।।५।।
ज्ञानार्जने ब्रह्मचर्यत्वम्
स्नेहवितरणे सदा गृहस्थः
वानप्रस्थो वनविस्तारे
समाजसेवा सन्यासः
चतुराश्रमे समन्वितधर्मः।।६।।
धर्मक्षेत्रे शारीरिकश्रम
अर्थक्षेत्रे धनसम्पत्तिः
कामक्षेत्रे इच्छापूर्तिः
मोक्षक्षेत्रे परमानन्दः
मम कार्यं मानवता रक्षा।।७।।
नाहं योगी सन्यासी वा
नाहं हरे राम हरे कृष्णः
नाहं युग निर्माण योजना
नाहं भावातीतं ध्यानम्
अहं सनातन मानवधर्मः
अहं मनुष्यः पृथ्वीपुत्रः।।८।।

२. वन्दे देवं परशुरामम्

जमदग्निरेणुकापुत्रम् भृगुवंशस्य दिवाकरम्।
वन्दे देवं परशुरामं, ज्ञानशक्ति समन्वयम्।।१।।
एकहस्ते वेद ग्रन्थम्, अपरे परशुधारकम्।

वन्दे देवं परशुरामं युद्ध विद्या विशारदम्।।२।।
सघन वन प्रवेशाय कुठारस्य अन्वेषकम्।
वन्दे देवं परशुरामं दुष्टानां दलने रतम्।।३।।
महेन्द्रपर्वते दिव्ये शिवाराधन तत्परम्।
वन्दे देवं परशुरामं लोकसेवा परायणम्।।४।।
पृथ्वी राज्यं वशे कृत्वा दाने दत्तं सर्वदा।
वन्दे देवं परशुरामम् अवतरितम् ईश्वरं सदा।।५।।
सतयुगे जितं युद्धम् त्रेतायां सुतपे रतम्।
वन्दे देवं परशुरामम् द्वापरे भीष्म-शिक्षकम्।।६।।
कलियुगे चिरजीवन्तं, समुद्राद् भूमिहारकम्।
वन्दे देवं परशुरामं, पश्चिमतटदेवेश्वरम्।।७।।
गोमान्तके लोकदेवं, पूर्वे अरुणाञ्चलेश्वरम्।
वन्दे देवं परशुरामम्, विप्राणां हृदयेश्वरम्।।८।।

३. जन-जन प्रियं रामं नमामि

अवधेश सुतं तं रघुवीरम्
तपोरतं मुनि रक्षक धीरम्
विश्वामित्र वसिष्ठ प्रेरितम्
शाश्वत मानव धर्म रतं तम्
सद्धर्म युतं रामं नमामि
जन-जन प्रियं रामं नमामि।।१।।

राज्यं विहाय तं वनं गतम्
कोल किरात सर्व जन पूज्यम्
दीन-हीन जन हिते रतं तम्
अशरण शरणं सदा सुचरितम्
सीता लक्ष्मण सहितं नमामि।।२।।

वन चर सह चर सौम्य स्वरूपम्
राक्षस दमन रौद्र धृत रूपम्
वानर ऋक्ष सुहृदवर मित्रम्
न्याय पक्ष संघर्ष रतं तम्
जन नायक रघुवीरं नमामि।।३।।
उत्तर-दक्षिण एकीकरणम्
रावण शासित लंका पतनम्
सत्यमेव जयते प्रतिष्ठितम्
एवं सर्व करणे दक्षम्
वाल्मीकि कथा विषयं नमामि।।४।।

४. किम् आश्चर्यम् अतः परम् ?

मानवस्य मूल-भाषा संस्कृतं विस्मर्यते।
प्रयोगे प्राकृतं नित्यम् किम् आश्चर्यम् अतः परम्।।१।।
व्याकरणे शास्त्रार्थाय ये सन्ति समुद्यताः।
अर्थशास्त्रं न जानन्ति किम् आश्चर्यम् अतः परम्।।२।।
भाषणे सरले कार्ये सर्वेषाम् अभिरुचिः सदा।
क्रियान्वयनं क्रियते नहि। किम् ....।।३।।
चर्चा मोक्ष-विषये धर्मार्थस्य न चिन्तनम्।
अवहेलना कामदेवस्य, किम् ....।।४।।
पूजा क्रियते ईशस्य मनुजस्य अवहेलना।
अंधा भक्तिः पाखण्डे, किम् ....।।५।।
पुस्तके लिखितं मत्त्वा मूर्खत्वं यदि पाल्यते।
विवेकस्य प्रयोगो नहि, किम् ....।।६।।
ममैव श्रेष्ठं सर्वम् इति संकुचितभावना।
सत्यं स्वीक्रियते नैव, किम् ....।।७।।
मम देशः परदेशः स्वार्थभावे बंधनम्।
विश्वमेकराष्ट्रं नहि, किम् आश्चर्यम् अतः परम्।।८।।

५. प्रकृति प्रमोदः

स्नेह सागरे सुखदं सर्वम्
घासे क्रियते शयनम्
निर्झर जलपाने संतुष्टिः
गंजे क्रियते भ्रमणम्।।१।।

पर्णकुटीरे प्रकृति प्रांगणे
क्रियते सुखद विनोदः
कंक्रीटे कंचन भवनेवा
भवति न तथा प्रमोदः।।२।।

सिंहासने एकाकी भूत्वा
नास्ति तथा आरामः
सतोषे स्नेहिल व्यवहारे
यथा प्राप्यते विश्रामः।।३।।

अनुकूलित वातावरणे वा
तथा न सुखदं सर्वम्
वृथालतातः त्रिविधं दिव्यम्
सरसराते यथा सुपवनम्।।४।।

६. पश्यामि पुष्प शय्यां त्यक्त्वा को. गच्छति कण्टक मार्गे

सर्वत्र दृश्यते अव्यवस्था
भेदभाव भावना वर्धिता
परसुखे सुखं परदुखे दुखम्
स्वार्थं विहाय दृष्टिः त्यागे।।१।।

परिवर्तनं किमपि नहि क्रियते
यः करोति तं वाधा क्रियते
वर्ग भावना यदा विशाला
मतिः भविष्यति नहि उत्थाने।।२।।

शीते इच्छति ऊष्णं सर्वम्
उष्मायां शैत्यम् अपेक्षितम्
ऋतुराजे शिशिरस्य कामना
लोभः क्रियते सदा अप्राप्ते।।३।।

मनुजत्वम् यदि नास्ति पदस्थे
सेवा भावो नास्ति शासने
गर्व भावना अधिकारे यदि
किं कल्याणं तथा राज्ये।।४।।

सुव्यवस्थार्थं नियम पालनम्
नियम कृते नहि भवति व्यवस्था
येन उन्नति तदैव नियमः
परिपालनं तथा व्यवहारे।।५।।

पशुवत् चरणं नहि मनुजत्वम्
उदरपोषणं क्रियते
सागर दृष्टिः कथं भविष्यति
पतितः भेकः कूपे।।६।।

यावत् कर्तृत्वं नहि सम्यक्
परिवर्तनं किमपि नहि शक्यम्
जनहित रहितं किं साहित्यम्
वेदनाकुत्र प्रस्तरहृदये।।७।।

परहित करणे निज सुख न्यूनम्
सुखद विस्तार त्यक्त्वा गमनम्
विश्वमेक राष्ट्रं करणाय
दृष्टिः वैज्ञानिक सत्ये।।८।।

७. नाविक, नौकां चालय सततम्

उच्च-तरंगित-सागर-मध्ये
प्रबल-प्रभंजक-झंझावातः,
हिमखण्डानाम् आघातो वा
विरम न मध्ये धारय धैर्यम्।।१।।

किं किं कृतं समाजे चिन्तय
गर्वं त्यक्त्वा यशो लभस्व,
अनंत यात्रा गमनं दूरम्
'चरैवेति' अथ मंत्रं धारय।।२।।

सहित समाजं चिन्तय स्वार्थम्
स्नेहे ज्वालय ईर्ष्या द्वेषम्
प्रेम सागरे परमानंदम्
स्नेह भावना सदाबर्धताम्।।३।।

शून्यात् श्रेयस्करं हि किंचित्
परमसुखं संतोषं मानय,
सर्वेषां नहि भाग्य विधाता
यत् शक्यं तत् कुरु उपकारम्।।४।।

कृते प्रयत्ने असम्भवम् किम् ?
आलोचनं सुरचनाकरणम्
करणीयं निन्दनं स्वकीयम्
यावत् शक्यं कुरु सुप्रयत्नम्।।५।।

यत् क्रियते तत् सर्वं श्रेष्ठम्
मम चिन्तनं हि सर्वश्रेष्ठम्
इति मा चिन्तय धारय धैर्यम्
मा भव देवो भव सुमानवः।।६।।

कृत संकल्पं पूरय नित्यम्
कर्मफलं प्राप्स्यते निश्चितम्
करणीयं हि भवति निज हस्ते
कृते प्रयत्ने सर्वं युक्तम्।।७।।

सुख दुःख चक्रं चलति सदैव
विषमपथे सततं तरणीयम्
साफल्यं शिखरे सुनिश्चितम्
त्यज नैराश्यं भज गोविन्दम्।।८।।

८. हिन्दी संस्कृतम्

हिमगिरितः सागर पर्यन्तम्
सम्पर्क सेतु भाषा हिन्दी।

ब्रह्मपुत्र द्वारका क्षेत्रे
भारतवासी वाचक हिन्दी।

परिवर्तन सम्प्रेरित चक्रे
सिन्धी शब्दो जातः हिन्दी।

ब्राह्मी शारदा खरोष्टीतः
उत्पन्न नागरी लिपि हिन्दी।

अपभ्रंश प्राकृतं संस्कृतम्
भारत मातुः तिलकं हिन्दी।

सत्य समन्वय समता साधक
मानवता सर्जक हिन्दी
भारती भवतु हिन्दुस्तानी
विशांति शताब्दि संस्कृत हिन्दी
पृथ्वी एक कुलं कथयन्ती
विश्व भारती जय हिन्दी।

८.पृथ्वी एक कुलं विश्वमेव राष्ट्रम्

सप्त द्वीप सागर विश्वम्
अंतरिक्ष पर्यन्तं गमनम्
शोध यात्रा ब्रह्माण्डे
चन्द्र तले मानव अवतरणम्
विज्ञान युगे निकटं सर्वम्
पृथ्वी एक कुलं विश्वमेव राष्ट्रम्।।१।।

उत्तर ध्रुवे यथा हिम राज्यम्
दक्षिण ध्रुवे तथा हिम खण्डम्
पश्चिमे वर्तते अमरीका
पूर्वे जापान विकसितः
उद्याने पुष्पम् इव देशः।।२।।

विज्ञाने जर्मनी प्रशस्तम्
पर्यटने स्विट्जरलैण्डम्
इजराइल नखलिस्तानम्
मध्ये भाति भारतं दिव्यम्
विश्व शान्ति साधक यंत्रम्।।३।।

अफ्रीकायां मिश्र सभ्यता
यूनानी भूमध्य सागरे
इन्का माया चीनी वैदिक
प्रकृति पूजनं मानव धर्मः
संत मतम् ऐक्यार्थ प्रेरकम्।।४।।

मिथ्या कथनम् प्रायः क्रियते
आवागमनं नास्ति स्वतंत्रम्
पदे पदे भासित भेदः
व्यापारे नहि स्वातंत्र्यम्
प्रथकं सर्वं कथं साम्यम्।।५।।

बाधा भित्तिः गमनागमने
पासपोर्ट बीजा कस्टम
लाइसेन्स परमिट स्वार्थे
संकुचितं सर्वं विश्वम्
कथं भविष्यति विश्वम् एकम् ?।।६।।

एक प्रवृत्तिः एक संस्कृतिः
मनु पुत्राणाम् एक पूर्वजः
वाह्यदर्शने भवति विभेदः
भोज्यं पेयं प्रायः सदृशम्
पृथ्वी एक कुलं विश्वमेक राष्ट्रम्।।७।।

दूरदर्शनं दूरभाषणम्
आवागमनं सरलम्
मनुजेषु नास्ति मूलेभेदः
एकं वैज्ञानिक सत्यम्
पृथ्वी एक कुलं विश्वमेव राष्ट्रम्।।८।।

१०. किं करिष्यति ?

धर्मो भवति कर्तव्यं, प्रकृति पूजा समन्वितम्।
मनुजे यदि भेद भावो, धर्मः किं करिष्यति।।१।।
शास्त्रीय ग्रन्थ पठनं, शुक रटनं यदि भवेत् तथा।
अकृते क्रियान्वयने, ज्ञानं किं करिष्यति।।२।।
सर्वाधिक बुद्धि सम्पन्नो, जीवो भवति मानवः।
परस्परं युद्धं यदि, विवेकः किं करिष्यति।।३।।
सर्व साधन सम्पन्नो भौतिक सुख संयुतः।
शरीरं यदि स्वस्थं नास्ति भोगः किं करिष्यति।।४।।

संतुलिता दिनचर्या प्रकृति पूजा परायणः।
वृक्षाणां रोपणं नहि, योगः किं करिष्यति।।५।।
संयोगात् प्राप्तं पदं, किमर्थं गर्व भावना।
कार्यालयतः वहिर्गमने, पदं किं करिष्यति।।६।।
यथा शक्तिं सद्प्रयासे, यत्प्राप्तं श्रेष्ठं सदा।
उपयोगः कृतो नैव, धनं किं करिष्यति।।७।।
समाजे परिवर्तनं, समाजेनैव सम्भवम्।
जन सेवा रहिते भावे, भक्तिः किं करिष्यति।।८।।

११. कः विद्वान् ?

नित्य समन्वय स्वच्छता, सामंजस्य सहैव।
यस्य नम्रता हितकरी, तद् विद्वान् सदेव।।१।।
कथने करणे चिन्तने, यस्य वृत्ति एकैव।
सर्वेषां हित चिन्तनं, तद् विद्वान् सदैव।।२।।
यस्य सरलता मनुजता, महत्पदे सहजैव।
गर्व भावना यस्य नहि, तद् विद्वान् सदैव।।३।।
क्रियते नहि परनिन्दनम्, आत्मा प्रशंसा चैव।
रोगो नहि यदि व्यस्तता, तद् विद्वान् सदैव।।४।।

१२. एष धर्मः सनातनः

परिचय प्रदान समये
देशजातिः विशिष्यते
सर्वप्रथमं मनुजत्वम्
एष धर्मः सनातनः।।१।।

उत्तमे शिखरे गन्तुम्
नैको मार्गः प्रशस्यते
साधनेषु साध्यमेकम्
एष धर्मः सनातनः।।२।।

परस्परं स्नेह नित्यम्
दया मैत्री भावना
नम्रता युत सदाचारः
एष धर्मः सनातनः ।। ३ ।।

आत्मवत् सर्वभूतेषु
कथने अति सरलं सदा
क्रियान्वयनं क्रियते यदि
एष धर्मः सनातनः ।। ४ ।।

यस्य स्वार्थे समाजस्य
हित भावः समाहितः
सम दृष्टिः सर्वत्र
एष धर्मः सनातनः ।। ५ ।।

भाग्यं कर्मफलं नित्यम्
प्रारब्धं संरक्षितम्
क्रियमाणे आश्रितं सर्वम्
एष धर्मः सनातनः ।। ६ ।।

न करणीयं कदापि
येन कोऽपि दुःखी भवेत्
सुखदं सर्वं कर्तव्यम्
एष धर्मः सनातनः ।। ७ ।।

पृथ्वी राष्ट्रम् अंतरिक्षे
वसुधैव कुटुम्बकम्
एक नीडं भवेत् विश्वम्
एष धर्मः सनातनः ।। ८ ।।

सत्यार्थ प्रकाश क्यों पढ़ें

१. ईश्वर के सच्चे स्वरूप को जानने के लिए।
२. सन्तानों को सुशिक्षित करने के लिए।
३. अन्धविश्वास और पाखण्डों को चुनौती देने के लिए।
४. वैदिक धर्म की पुनः स्थापना के लिए।
५. गुणकर्मानुसार वर्ण व्यवस्था की स्थापना के लिए।
६. गृहस्थाश्रम के नियमों को समझने के लिए।
७. आश्रम व्यवस्था को समझने के लिए।
८. राजधर्म को जानने के लिए।
९. ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना और उपासना करने की उचित विधि को जानने के लिए।
१०. ईश्वर, जीव और प्रकृति के भेद को समझने के लिए।
११. जगत् की उत्पति, स्थिति और प्रलय को समझने के लिए।
१२. बन्धन और मोक्ष विषय को जानने के लिए।
१३. धर्म के सत्य स्वरूप को जानने के लिए।
१४. भारतवर्ष में फैले मत-मतान्तरों में सत्य असत्य का निर्णय करने के लिए।
१५. भारतीय संस्कृति को समझने के लिए।
१६. युवकों में बढती हुई नास्तिकता को रोकने के लिए।
१७. धार्मिक, आर्थिक, सामाजिक और राजनैतिक क्रान्ति के लिए।
१८. विश्व में एक ही मानव धर्म को विस्तृत करने के लिए।
१९. वैचारिक क्रान्ति के लिए।

आर्य समाज के प्रवर्तक वेदादिविविधसच्छास्त्र प्रमाणसमन्वितः श्रीमत्परमहंस परिव्राजकाचार्य महर्षि दयानन्द सरस्वती कृत अमरग्रन्थ

सत्यार्थ प्रकाश पढ़ें

